

あじさい大学コース（相模原市民限定）

【対面開催】健康体操：伝える～長寿社会の健康サポート講座～

★会場：ソレイユさがみ 所在地：相模原市緑区橋本6-2-1 シティ・プラザはしもと6階
※JR横浜線・JR相模線・京王相模原線 橋本駅下車 北口駅前すぐ

「メタボ（肥満）、フレイル（虚弱）の予防」「健康診断の数値の改善」「脳の活性化」などを中心に、グループワークで楽しく、最新の健康情報を基に体操を行います。また、「生涯学習とボランティア活動」や「地域で活動を行うポイント」を学び、長寿社会における生きがいづくりをサポートします。相模原市での活動の場の紹介なども行い、修了後の社会や人との繋がりや情報を提供します。現在、地域で指導されている方も、そうでない方も、ぜひ「健康情報」や「伝えるポイント」を学び、今後の健康生活にご活用ください。

【受講料】 1,900円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 9:30～11:30
- ソレイユさがみ セミナールーム1
- 定員30名

【その他】

- 基本的に強い運動強度ではありませんが、運動を止められている方（心臓疾患、血圧異常、強い関節痛など）は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。
- 動きやすい服装、靴でお越しください。
- 持ち物：水筒・汗拭きタオル
- 「健康体操：伝える～生きがいづくり応援講座～」と同じ内容です。

【講師】 日本体操研究所 健康運動指導士 平岡 亮一
中村 保夫

【開講日と内容】（全6回）

- ① 10月 8日（土） 体のメカニズムについて（良い姿勢・体の現状をチェック）
- ② 10月22日（土） メタボ・フレイルの予防改善、身体機能の向上法
- ③ 11月 5日（土） ラジオ体操専門講座（指導者目線からの実践法）
- ④ 11月19日（土） 健康トータルコンディショニング（視覚・認知・免疫など）
- ⑤ 11月26日（土） ユニバーサルデザイン（すべての世代の健康社会）
- ⑥ 12月10日（土） まとめ 長寿社会における地域の健康サポート