

## 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～生きがいつくり応援講座～

★会場：相模原市立あじさい会館 所在地：相模原市中央区富士見6-1-20

※JR横浜線 相模原駅南口より大野台経由相模大野駅行または上溝行バス 市民会館前下車

※小田急線 相模大野駅より大野台経由相模原駅行バス 市民会館前下車 等

「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つ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
- あじさい会館 第1・2展示室
- 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
- 会場に更衣室はございません。
- 「健康体操：伝える～長寿社会の健康サポート講座～」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  
伊東 泰子

【開講日と内容】（全6回）

- ① 10月27日（木） 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 11月17日（木） メタボ・フレイルの予防改善、身体機能の向上法
- ③ 11月24日（木） ラジオ体操専門講座（指導者目線からの実践法）
- ④ 12月 1日（木） 健康トータルコンディショニング（視覚・認知・免疫など）
- ⑤ 12月 8日（木） ユニバーサルデザイン（すべての世代の健康社会）
- ⑥ 12月15日（木） まとめ 長寿社会における地域の健康サポート