

平成26年度 奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業

今年度テーマは、「“差”をみつめよう。多様なわたしたち。」

第3回 フォローアップ研修会のご案内

奈良女子大学では、奈良県ならびに市町村が推進する「健康なら21計画」と連携して、身体運動を通じて「健康づくりによる地域の活性化」に貢献することを目的に、「健康なら21Stepアップ事業」を平成15年度から立ち上げ、幼児から高齢者まで様々な世代を対象とした運動プログラムの開発や、それらの普及にかかわる指導者の育成を課題としてきました。これらの課題を達成する活動の一つとして「フォローアップ研修会」を開催し、高齢者の体力維持に焦点をあてた「ステップアップ体操（奈良女子大学作成）」を代表とする各種運動プログラムの開発・啓蒙や、地域の運動指導者や指導リーダーなどのスキルアップをはかる場を提供しています。

運動指導に携わっておられる新規会員を募集しています。お気軽にお問い合わせください。

日時： 9月6日（土） 13:00～16:30（受付12:30～ 第1体育館）

会場： 第1体育館 および N101 教室

対象：地域で活動する運動指導者（新規登録希望の方は、当日、受付にお申し出ください）

昨年のご協力いただき、大変好評だった地域の実践活動のご紹介をしていただきます。皆さんで運動体験を共有し、地域運動支援の場でのご苦労や工夫を、受講者サロンで積極的に情報交換していただこうと考えています。

実技：13:00～14:40

「フォローアップメンバーによる実践紹介」

「檀原健康スポーツクラブ」のみなさん

「スポーツDAY」のみなさん

「くるみの会」のみなさん （更衣室:第1体育館内）

運動指導者サロン：15:00～16:30

「運動支援活動の取り組みと課題(情報交換会)」

会場：N202 教室

お願い① 牛乳パック1個(洗って開いた物)と新聞紙数枚をご持参ください。

お願い② 体育館での実技は、残暑が一層厳しく感じられます。

各自で飲料を準備いただき、水分補給や休憩など適宜取り入れて、熱中症等に気をつけてください。

【今後の研修会予定】

- 第4回 11/29 奈良体育学会公開シンポジウム「スポーツのススメ」 於：理学部棟 G101 室
- 第5回 2/7 実技と講義「ダンスセラピー2」 於：大学会館2階大集会室
川岸恵子先生（ダンスセラピスト/ワーキンググループプロセス）

お問い合わせ： 生活環境学部スポーツ健康科学コース 星野聡子まで

Fax：0742-20-3350 メールアドレス：satoko@cc.nara-wu.ac.jp