

健康づくりと運動

～中高年のための簡単筋トレ～

日時 平成 29 年 10 月 4 日, 10 月 11 日
水曜日 11:00~12:00

場所 県立広島大学 広島キャンパス 体育館

講師 人間文化学部健康科学科 教授 三浦 朗

定員 35 名

対象 どなたでも

受講料 1,000 円 (全 2 回)

主催 県立広島大学地域連携センター



10 / 4 健康づくりと運動 (講義と実技)

ロコモティブシンドローム予防のための脚と体幹部の「簡単筋トレ」を紹介します。また、その準備運動としての「リフレッシュ体操」を紹介します。「リフレッシュ体操」は、筋肉と相談しながらゆっくりと少しずつ伸ばす体操です。



呼吸法、伸ばしているところの確認の仕方、どこまで伸ばせば良いのか、などを実際に行いながら説明します。リフレッシュ体操に続いて、体幹部や脚の筋肉を弱らせないための、椅子に座って行う「簡単筋トレ(基礎編)」を紹介します。

10 / 11 リフレッシュ体操と 簡単筋トレ(実技)

ロコモティブシンドロームを予防するための、日常生活に取り入れることのできる運動を実習します。また、「肩こり」や「腰痛」の緩和方法も紹介します。

リフレッシュ体操に続いて、脚や体幹部の筋肉を弱らせないための、自分の体重を負荷としてゆっくりと筋肉を動かす「簡単筋トレ(応用編)」を実習します。



申込方法

①郵便番号, ②住所, ③名前(ふりがな), ④電話番号を記入した用紙(様式自由)と, ⑤82円切手を貼り受講される方の住所・名前を記入した返信用封筒を, 平成 29 年 9 月 19 日(火)(消印有効)までに下の申込先にお送りください。申込締切日以降に受講案内と受講料振込案内をお届けします。

※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。

申込・問合せ

〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71 県立広島大学地域連携センター「運動講座」係

電話 082-251-9534 (平日 9:00-17:00)