

広島地域連携センター No.07

【カテゴリー】健康

健康づくりのための運動 ～中高年のための簡単筋トレ～

筋肉や関節の衰え・障害によって、要介護になるリスクが高まる状態のことをロコモティブシンドローム（日本整形外科学会が 2007 年に提唱）とよび、「健康寿命」を短くしてしまうことから、その予防の重要性が広く知られるようになってきました。そこで本講座では、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「簡単筋トレ」を紹介し、また、「簡単筋トレ」を安全に行うための準備運動として「リフレッシュ体操」を紹介し、（講義 1 回、実習 1 回の合計 2 回）

開催日時	平成 30 年 10 月 10 日・10 月 17 日 水曜日 11:00～12:00 (全 2 回)
会場	県立広島大学 広島キャンパス 体育館（大競技室） （広島市南区宇品東 1-1-71）

プログラム			
	日程	テーマ	講師
第 1 回	10 月 10 日(水)	健康づくりと運動（講義と実技）	県立広島大学 人間文化学部 教授 三浦 朗
第 2 回	10 月 17 日(水)	リフレッシュ体操と簡単筋トレ（実技）	

対象者	どなたでも
定員	35 名
受講料	1,000 円



申込方法 （1, 2 のいずれかの方法でお申し込みください）	<p>1. WEB 申込 下の QR コードまたは次の URL 上の「申込フォーム」に入力してください。 https://www.pu-hiroshima.ac.jp/ques/questionnaire.php?openid=267</p> <p>2. 郵便申込 ①郵便番号, ②住所, ③名前（ふりがな）, ④電話番号, ⑤高校生の場合は学年を記入した用紙（様式自由）と, ⑥82 円切手を貼り申込者の住所・名前（〇〇様）を記入した返信用封を, 申込先にお送りください。</p> <p>申込締切日以降に, 1 はメールで, 2 は返信封筒で受講案内と振込案内をお送りします。WEB 申込の方はパソコンからのメール（アカウント@pu-hiroshima.ac.jp）を受けられるよう設定しておいてください。</p> <p>※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。</p>
申込締切	平成 30 年 9 月 25 日（火）（消印有効）

主催 問合せ先	県立広島大学 地域連携センター 「運動講座」係 〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71 電話 082-251-5437（平日 9:00～17:00）
------------	--



【プログラム】

	日時	テ ー マ・内 容
第 1 回	10月10日 (水) 11:00 ~12:00	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。
第 2 回	10月17日 (水) 11:00 ~12:00	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。

【会場案内】

県立広島大学 広島キャンパス 教育研究棟 2 の 1 階 大講義室 (2143)
 広島市南区宇品東 1-1-71



広島駅から

- 市内電車（5号線）：「広島港」行き「県病院前」下車…徒歩7分
- 広島バス（31号線）：翠町線「県立広島大学前」下車…徒歩3分

バスセンター（紙屋町）から

- 市内電車（1号線, 3号線）：「広島港」又は「宇品二丁目」行き「県病院前」下車…徒歩7分

八丁堀から

- 広電バス（12号線）：「仁保沖町」行き「県立広島大学前」下車…徒歩1分

※公共交通機関をご利用ください