

いつまでも、いきいきとした 生活を送るための運動習慣



本講座は、ご自身の筋力や運動機能を測り体の状態を実感しながら健康でいるために必要な運動方法について学ぶ講座です。

☆このような方におすすめの講座です

- いつまでも、いきいきとした生活を送りたい方
- 自分の筋力や運動能力はどのくらいなのかを知りたい方
- 健康のためには運動が必要なのはわかっているけれど、適切な運動方法がわからない…という方

講座日程		テ ー マ
1	2月 6日(水)	身体の動きに関する健康度を測ってみましょう
2	2月13日(水)	いきいきとした生活を送るための運動方法の実践①
3	2月27日(水)	機器を使った筋力トレーニングを体験してみよう
4	3月13日(水)	いきいきとした生活を送るための運動方法の実践②
5	3月27日(水)	健康度の再測定を通して、身体の変化を実感しましょう

◆ 講師：山本 哲 先生（茨城県立医療大学 理学療法学科 助教）

◆ 場所：茨城県立医療大学 福利厚生棟2階 集会室1

◆ 募集人数：25名

◆ 受講料：1,500円（5回分・開催前日までにお支払下さい。）

◆ 時 間：1回目・5回目：14時～16時 2回目～4回目：14時～15時20分

◆ 持参品：軽い運動ができる格好、運動靴（屋内用）、飲料水

◆ 駐車場：さわやかセンター（総合福祉会館）脇の砂利駐車場をご利用ください。

★ 申込方法：電話又は窓口へ直接申込む。先着順になります。

★ 申込期間：平成31年1月11日(金)～平成31年2月1日(金)

★ 申 込 先：阿見町生涯学習課（中央公民館内）

TEL 029-888-2526

※休館日：月曜日・祝日・月曜日が祝日の場合はその翌日・年末年始