

運動で楽しく健康づくり



人間の体は、年齢を重ねると、体力・筋力・柔軟性などが衰えてきます。しかし、少しでも老化は遅く、いつまでも若々しくいたいですね。

今回の講座は2日間行います。

「健康づくりのため、運動をどのように行くと効果的か…」などについてスポーツ科学の専門家による講義と簡単な実技を行います。

11/9は、天気がよければポールウォーキングの実技も行います。

日 時：【1日目】令和3年11月 9日（火）午前10時～11時30分
【2日目】令和3年11月16日（火）午前10時～11時30分

会 場：名東スポーツセンター 2階 会議室ほか

講 師：地域健康開発研究所所長
名古屋大学名誉教授 島岡 清 先生

先生は、以前大学で学生の指導にあたられているだけでなく、東海学園大学健康開発支援センターのセンター長として、健康づくり事業をとおして、地域・社会貢献に寄与する活動も積極的に行われておりました。また現在も地域健康開発研究所の所長として同様に活躍されております。



参 加 料：1,000円（主催者により災害補償制度に加入します）

定 員：20名（先着順）

申 込 方 法：名東スポーツセンター事務所窓口へ直接、または電話・FAXにてお申し込みください。

備 考：両日とも運動のできる服装と運動靴、水分補給用の飲料を持参ください。

問 合 せ 先：名古屋市名東スポーツセンター

TEL 052-705-4948 FAX 052-705-4952

〒465-0067

名古屋市名東区猪高町大字高針字勢子坊307番地の12

指定管理者：（公財）名古屋市教育スポーツ協会

<http://www.nespa.or.jp/>

