



講座名	健康寿命を延ばす体操教室
概要	健康寿命を延伸するためには、運動・栄養・社会参加（仲間・出会い）が大切です。講座では、高齢者の身体の特徴についての基本的な知識や留意点を学び、寝たきり予防や転倒予防のための体ほぐしや筋力をつける簡単な体操やノルディックウォーキングなどを実践します。
会場	地域の公民館や集会所、体育館等（皆様の集まりやすい場所に出向きます）
時間	10：00～12：00 または 13：50～15：30
定員／対象	1回 30名程度、60歳以上
受講料	無料
その他	30名程度の団体でお申し込みください。 開催期日や日程・会場について相談させていただきます。
問合せ	講座に関する問合せは 広島文化学園大学人間健康学部（東川安雄） 電話：082-884-1001（代） FAX：082-884-0600 メール：higashikawa@hbg.ac.jp

