

東広島市生きがい健康体育大学 受講生募集

内容 健康について科学的な知識を学びながら、市や地域で行う健康づくり活動に協力いただける人材（コミュニティ健康運動パートナー）の育成を行います。

講師 大学教授・専門講師等 **定員** 50人 **受講料** 無料



カリキュラム

回	月/日	内容	場所	時間	講師
1	6月13日(木)	①入学式・講演 ②健康チェック・新体力テスト	アクアパークサブアリーナ	9:00~10:15 10:15~12:00	広島大学名誉教授:渡部先生 事業団職員
2	6月20日(木)	①シニアスポーツに挑戦! 太極拳 ②健康運動パートナーの役割について	市民文化センター	9:00~11:00 11:15~12:00	市太極拳協会 市教委スポーツ振興課職員
3	6月27日(木)	やってみよう! ピラティス	アクアパークサブアリーナ	9:30~11:30	ピラティスインストラクター 理学療法士:長尾先生
4	7月4日(木)	ウォーキング講習会 ウォーキングの理論と実技	アクアパークサブアリーナ	9:30~11:30 11:30~12:00	広島大学名誉教授:渡部先生
5	7月11日(木)	①転倒予防とリズムに合わせた運動 ②ニュースポーツに挑戦! クロリティ	黒瀬生涯学習センター	9:00~10:30 10:45~12:00	リイフィットサポート:大迫先生 事業団職員
6	9月5日(木)	①いきいき体操ひがしひろしまの指導 ②住民運営の通いの場を目指すもの (百歳体操、体力測定の指導方法)	アクアパークサブアリーナ	9:30~12:00	市医療保健課職員 市地域包括ケア推進課職員
7	9月12日(木)	自分の身体や体力を知ろう 骨密度、体組成、運動機能検査など	黒瀬生涯学習センター	1部10:00~12:00 2部13:00~15:00	広島国際大学准教授:山崎先生
8	9月29日(日)	脳と心を癒しましょう 睡眠・ストレスに関する知識や体操	黒瀬生涯学習センター	9:30~12:00	広島国際大学教授:田中先生
9	10月3日(木)	シニアスポーツに挑戦! ラージボール卓球	アクアパークメインアリーナ	9:30~12:00	市卓球協会
10	10月17日(木)	①健康づくりのための食事と運動 栄養の摂取と運動の進め方について ②健康運動パートナーの役割について(再確認)	アクアパークサブアリーナ	9:15~11:15 11:20~12:00	広島大学大学院准教授:緒形先生 市教委スポーツ振興課職員
11	10月31日(木)	健康を入口にしたまちづくりの意義と 具体的な進め方(ワークショップを含む)	黒瀬生涯学習センター	9:30~11:30	合同会社ひとむすび:岡本先生
12	11月7日(木)	①シニアスポーツに挑戦! ペタンク ②スポーツと健康に関する講義 ③卒業式	アクアパークサブアリーナ	9:00~10:15 10:30~11:30 11:40~12:10	事業団職員 広島大学名誉教授:渡部先生

※講師の都合等により内容等、一部変更になる場合があります。

※7回目の講座は、1部・2部とも同様の測定を行います。受講決定後、調整をします。

東広島市教育委員会・(公財)東広島市教育文化振興事業団

申込方法などは裏面をご確認ください。



コミュニティ健康運動パートナー・生きがい健康体育大学について

- 東広島市では、地域のスポーツ(ペタンク、太極拳、ラージボール卓球)や通いの場などの健康づくり活動のサポートをするコミュニティ健康運動パートナーを募集しています。このコミュニティ健康運動パートナーになるためには、この講座を受講し、修了する必要があります。
- この講座を修了後は、翌年度からコミュニティ健康運動パートナーとして、お住まいの住民自治協議会と連携して地域のスポーツの振興や東広島市のスポーツイベントの協力、通いの場の新たな立ち上げやサポートなどに協力していただきます。
- この講座は元気輝きポイント対象(ぐるマルお助け活動:高齢者を対象とした支援活動等)講座です。



講座の修了にあたって

- 2回目、4回目、6回目、9回目、12回目の講座は重点講座です。2回目・6回目のうち1回以上及び4回目・9回目・12回目のうち1回以上の講座を受講してください。
- 全12回講座のうち、重点講座を含む7回以上の講座を受講された方に『コミュニティ健康運動パートナーA級』の認定証を交付します。

第25期 生きがい健康体育大学申込書

ふりがな	
名 前	
生年月日	年 月 日生(歳)
住 所	〒 -
電話番号	()

参加申込について

- 申込期間は、4月1日(月)から5月21日(火)まで。申込多数の場合は抽選とします。
- 申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・郵便、または申込書の内容をメール送信にてお申込みください。

申込・お問い合わせ先



(公財)東広島市教育文化振興事業団 事業課 (黒瀬屋内プール)

〒739-2613 東広島市黒瀬町檜原 10018-4

電話・FAX:0823-82-7075

E-mail:center02@diary.ocn.ne.jp