

平成29年度周南市学び・交流プラザ共催事業 中高齢者向け研修会開催要項

- 1 目的
周南市に住まわれている中高齢者の健康増進と体力の向上を目指し、いつまでも健康で長生きできるように研修会を開催する。
- 2 主催 (公財) 周南市体育協会
- 3 共催 周南市教育委員会 (学び・交流プラザ)・
- 4 参加者 周南市にお住まいの50～80代の方 (定員80名)
- 5 参加料 無 料
- 6 期 日 平成29年6月15日 (木) 午後2時00分より
- 7 会 場 周南市学び・交流プラザ 多目的ホール
- 8 日 程
13:30～ 受 付
14:00～14:10 開会行事
14:10～15:30 講演・実技
- 9 講 演 「はじめよう、アクティブライフ！
～ からだで感じ、からだを学ぶ ～」

講師 独立行政法人国立高等専門学校機構
徳山工業高等専門学校 助教
(公財)周南市体育協会常務理事, スポーツ医科学研究会委員
宇 野 直 士 氏
- 10 申込先 〒746-0016 周南市中央町4-10 周南市学び・交流プラザ
E-mail : manabitaikyo@iris.ocn.ne.jp
F A X : 0834-39-6152
- 11 申込期日 平成29年5月31日 (水) 必着 (F A X・E-mail受付可)
- 12 申込様式 別紙により、お申し込み下さい。
- 13 その他 簡単な運動を行なうので、動きやすい服装でご来場願います。

講師プロフィール：

宇野直士

山口県長門市出身。前職は中高齢者の健康づくり教室を展開するNPO法人スポーツフォアオール。現在は徳山高専で教鞭をとりながら、九州大学大学院芸術工学院で福祉工学に基づいた視覚障害者支援の研究に従事。当日は講義と楽しい運動を通じて、からだのことを学び、これからの健康づくりを考える。

