



中高齢者のためのフィットネス・トレーニングセミナー ～みんなで楽しみながら実践するフィットネス～

▶講座概要

本講座は多くの方がスポーツを楽しみ、運動が生活習慣の一部となる社会を目指す取り組みの一環として行います。

また、超高齢化社会の中で健康な活力ある生活を送るために、フィットネス・トレーニングを通して、中高齢者の健康増進や体づくりをサポートします。

<内容>

トレーニングジムを活用した健康づくりや自宅で手軽に実践できる体力トレーニングの方法を身に付けることが目的となります。

①体力診断②自宅で実践できるフィットネス・トレーニング③マシンを利用した筋力トレーニング④柔軟性トレーニングとバランスボールなどを利用したバランストレーニング⑤ウォーキングや自転車を利用した有酸素運動など、理論と実践を融合した様々なプログラムを提供します。

担当講師	経済学部 関子 浩太佑 特任講師
募集人員	各日 10 名 *申込順
受講料	1 回 1,500 円
受講対象者	市民一般
開講日	①10月3日(木) ④11月7日(木) ②10月10日(木) ⑤11月14日(木) ③10月31日(木) ⑥11月21日(木)
時間	13:30~15:00
募集期間	8月19日(月)~9月16日(月)まで
受講形態	全6回を予定しておりますが、どの回でも、どの回からも自由に参加頂けます。
その他	<当日の持ち物> 飲み物、タオル、運動できる服装・室内用シューズ。 体育館に更衣室がありますので、着替えて頂くことは可能です。