

☆高齢者健康づくり☆

## アクティブエイジング講習会 2011

NPO 法人アクティブエイジング研究会は、高齢者健康づくりの支援活動に取り組んでおります。本年度第1回目の講習会を下記のように企画いたしましたので、ぜひご参加いただきますようお願い申し上げます。

第1回「シニア向けの体力測定と評価」

日時:平成23年4月10日(日)10時から11時30分

場所:なごやボランティア・NPO センター 第一研修室  
(伏見ライフプラザ12階)

参加費:1,000円(会員500円)

定員:40名程度(当日会場にて9時30分より受付を開始します)

### ～講習会の概略～

これまでに当研究会では、名古屋市立大学大学院竹島研究室と連携し中高齢者を対象とした機能的体力テストを用い、これまでに数千人を対象に測定を行ってきております。今回は、この機能的体力テストの方法とその評価について学びます。筋力、柔軟性、バランスおよび全身持久性の測定方法を紹介しますが、特別な装置を用いないので、介護などの現場でも測定可能なテストといえます。

実際にご自身の体力も評価してみましよう！！

- 対象者 高齢者の健康づくりに関心のある方(年齢は問いません)
- 持ち物 運動靴 汗ふきタオル 水分補給できるもの 筆記用具 着替え
- 講師およびスタッフ  
講師:当研究会理事および名古屋市立大学大学院研究員 小泉大亮  
スタッフ:同研究会 運営委員

問い合わせ：NPO 法人アクティブエイジング研究会 事務局

TEL 052-918-9855

E-mail アドレス aaa\_jimukyoku@activeaging.or.jp

会場「なごやボランティア・NPO センター」(伏見ライフプラザ1 2階)

\* 地下鉄伏見駅6番出口徒歩5分，大須観音駅4番出口徒歩5分

