

☆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2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2回「ウォーキング&ノルディックウォーキングの理論と実際」

日時:平成23年5月15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:60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～

健康づくりとしてよく行われているウォーキングと近年世界中で広がりを見せているノルディックウォーキングの理論について紹介します。どのように歩くのか、また健康づくりにつなげるためにはどれ位の運動量や運動負荷が必要かについて学びます。

その後実際にウォーキングとノルディックウォーキングを体験していただきます。

- 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)
- 服装と持ち物 運動に適した服装 歩きやすい運動靴 汗ふきタオル
水分補給できるもの 筆記用具 着替え ナップサック(荷物は背負って歩きます)
- 講師およびスタッフ
講師:当研究会会員および名古屋市立大学大学院研究員 仙石直子
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/FAX 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

