

平成31年（令和元年）度

芸北ことぶき大学第3回講座 （公開講座）のご案内

今回は、ホストタウン事業と併せて行いますので、どなたでもご参加いただけます。
皆様、お誘い合わせの上、お越しください。



柔道の動きを取り入れた健康づくり講座

日時 令和元年7月12日（金） 10:00～

場所 芸北文化ホール 多目的ホール

日程 受付 9:30 ～ 9:55
講義 10:00 ～ 11:30

講師 広島国際大学 准教授

せ が わ ひろし
瀬川 洋 先生



高齢化社会を迎えるにあたり、人々が幸せに暮らすためには、健康上の問題がなく日常生活を送ることができる「健康寿命の延伸」が必要不可欠です。

介護が必要となったり寝たきりとなる要因の一つに「転倒」があり、年齢を重ねるにつれて筋力やバランス能力が低下し、転倒して動けなくなる状態が続くと「要介護」となる可能性があります。この転倒を防ぐには、日頃から身体を動かす習慣をつけることが大切です。

今回は柔道の基本動作や練習方法を活用した転倒予防体操を紹介し、皆さんが健康で幸せな生活を送るためのお手伝いになれば幸いです。

☆☆☆講師経歴☆☆☆

《学位・資格》

修士（体育学）、日体協公認コーチ全柔連 A ライセンス審判員、
講道館柔道六段、全柔連 A ライセンス公認指導者

