

健康寿命をのぼす ストレッチングと筋力アップ運動

日時 平成 25 年 10 月 2 日 (水), 10 月 9 日 (水)
11:00~12:00
場所 県立広島大学 広島キャンパス 体育館大競技室
講師 人間文化学部健康科学科 教授 三浦 朗
定員 35 名
対象 どなたでも (2 回とも参加できる方)
受講料 無料
主催 県立広島大学地域連携センター



10/2 ストレッチングと筋力アップ運動 (その 1)

筋肉のコリをほぐすことを目的とした、自分のペースでできる簡単なストレッチングを紹介します。痛くなるほど伸ばすようなストレッチングではありません。筋肉と相談しながらゆっくりと少しずつ伸ばしていきます。呼吸法、伸ばしているところの確認の仕方、どこまで伸ばせば良いのか、などを実際に行いながら説明します。また、体幹部の筋肉を弱らせないための筋力アップ運動を紹介します。



10/9 ストレッチングと筋力アップ運動 (その 2)

ストレッチングは、慣れてくると伸ばしている筋肉を意識できるようになります。2 回の講座ですが、その感覚をマスターすることをめざします。また、「肩こり」や「腰痛」の緩和方法も紹介します。また、脚の筋肉を弱らせないための筋力アップ運動を紹介します。



申込方法

往復はがきで、往信面の裏に、①郵便番号、②住所、③名前、④ふりがな、⑤電話番号を、返信面の表に受講される方の郵便番号、住所、名前(「〇〇様」)をご記入の上、平成 25 年 9 月 17 日 (火) (消印有効) までに下の申込先にお送りください。申込多数の場合は抽選となります。受講の可否は申込締切日以降に返信はがきでお知らせします。

※申込にあたってお寄せいただいた個人情報は県立広島大学公開講座のご案内以外の目的には使用しません。

申込・問合せ先

〒734-8558 広島市南区宇品東 1-1-71 県立広島大学地域連携センター「ストレッチング講座」係
電話 0 8 2 - 2 5 1 - 9 5 3 4 (平日 9:00-18:00)