

スポーツ医学の意義と実践

医学的な視点からの講義とウォーキングエクササイズ

ウォーキングにおける重要ポイントをわかりやすく解説します。安全で効果的な歩き方の実践をしましょう。



★講座日程★ (毎月曜日 15:00～17:00)

回	月/日	学 習 内 容	聖マリアンナ医科大学 スポーツ医学講座
1	10/23	(講義) 転倒予防～寝たきりにならないために～	教授 藤谷 博人 研究技術員 寺脇 史子
		(実践) ウォーキングのためのストレッチと基礎	
2	10/30	(講義) 足の動き、足のケア	講師 油井 直子 研究技術員 寺脇 史子
		(実践) ウォーキングに必要な下肢の筋力トレーニング 1	
3	11/ 6	(講義) 楽しく歩いて脳を元気に	助教 谷田部 かなか 研究技術員 寺脇 史子
		(実践) ウォーキングに必要な下肢の筋力トレーニング 2	
4	11/13	(実践) 野外<中原平和公園> 正しいフォームで歩く	研究技術員 寺脇 史子 講師 油井 直子
		(講義) 春夏秋冬 からだの変化	
5	11/20	(講義) からだを動かして心を健康に	助教 谷田部 かなか 研究技術員 寺脇 史子
		(実践) 自分にあったウォーキングのペースを知る	

★毎回、講義と実践が1時間ずつの組み合わせです。

★動きやすい服装でお越しください。

★持ち物：野外以外は室内運動靴、水分補給用飲み物、汗拭きタオルを持参

- ・ 会 場 川崎市生涯学習プラザ (最寄り駅 武蔵小杉駅 裏面に地図あり)
- ・ 受 講 料 4,960 円 (保険料 100 円を含む、資料コピー代別途徴収あり)
- ・ 定 員 40名
- ・ 申 込 若干名の受付可 先着順にて10月3日まで募集

申込み方法は裏面にあります

【申込み先】 認定 NPO 法人 かわさき市民アカデミー

◎ホームページ かわさき市民アカデミーから、お申込み出来ます。 <http://npoacademy.jp/>

◎FAX 送信先 044-722-5761(このページのままお送りください)

◎下記必要事項をハガキに記入し郵送するか、直接来館してお申込み。

かわさき市民アカデミー (2017年度後期)

1) 受講申込書

申込日 月 日

--	--

いずれかに○	2年会員	住所	〒 ー	
	1年会員 聴講生			
ふりがな		性別 男・女	TEL FAX	
氏名		生年 年	E・mail	

2) 受講希望の講座・ワークショップを申込欄に記入

	NO	コース名	講座名
地域協働講座	A	健康	スポーツ医学の意義と実践

◎かわさき市民アカデミー全 51 講座掲載【講座のご案内】パンフレットが各施設に配架されています。

◎18歳以上の方(市外の方も受講できます。)

◎応募者多数の場合は抽選になります。

◎受講手続き、受講料の払い込みについては、8月末より文書で順次お知らせいたします。

◎個人情報の取り扱いについて

当法人では、収集した個人情報を講座運営に係わる連絡やパンフレット等の送付のために使用させていただく場合があります。その際、認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー個人情報保護方針に基づき、個人情報の漏洩、流出、不正利用がないよう、必要かつ適切な管理を行います。

○申込み・問い合わせ先

認定 NPO 法人かわさき市民アカデミー

〒211-0064 川崎市中原区今井南町 28-41

川崎市生涯学習プラザ 3 階

TEL: 044-733-5590(平日 9:00~16:00)

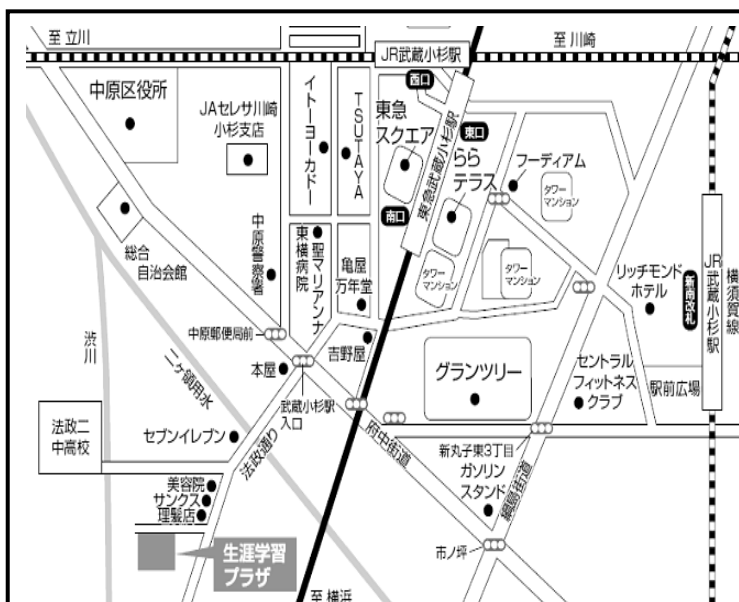
FAX: 044-722-5761

〔川崎市生涯学習プラザ 地図〕

JR 南武線武蔵小杉駅西口より徒歩 15 分

東急線武蔵小杉駅南口より徒歩 10 分

JR 横須賀線武蔵小杉駅新南口より徒歩 20 分



* 地域協働講座は、(公財)川崎市生涯学習財団が主催し、認定NPO法人かわさき市民アカデミーと協働で企画運営しています。