

元気で自立したシニアを目指す運動講座

全6回
講座

75歳からの 「生きる力」を考える

講師 中京大学名誉教授 湯浅景元氏

日時と内容

回	日 時	生きる力(講義)	運 動
1	10月 6日(金) 13:30~15:00	動作を起こす力	体幹の筋肉運動
2	10月 20日(金) 13:30~15:00		腕や脚の筋肉運動
3	11月 3日(金) 13:30~15:00	動作を維持する力	全身の持久力運動
4	11月 17日(金) 13:30~15:00		局所の持久力運動
5	12月 1日(金) 13:30~15:00	動作を調整する運動	バランス・素早さの運動
6	12月 15日(金) 13:30~15:00		柔軟運動

会 場 豊田市青少年センター交流室
(豊田産業文化センター4階)

参加費 2,000円(保険代含)

対 象 豊田市在住の75歳以上
全6回参加できる方
ご自分で会場まで来られる方

持ち物 運動のできる服装、ヨガマット、
運動靴、筆記用具、タオル、飲み物等

定 員 先着20人

申込み : 9月6日(水)10時~電話のみ
とよたシニアアカデミー事務局
(☎0565-36-6363)
火曜定休 10:00~18:00

75 歳以上からの「生きる力」を考える ってどんな講座？

何歳になっても「生きる力」は大切なものです。「生きる力」を保つには、「生きる力」を失わせる事故と病気を防ぐことが必要です。事故と病気から体を守るには、体力を維持・向上させないといけません。体力が衰えると転倒などの事故や生活習慣病などが起きやすくなるからです。この講座では、「生きる力」について考え、「生きる力」に注目した運動を行っていきます。運動はどれも、誰でも簡単にでき、しかも効果が高いものばかりです。

●講師プロフィール：湯浅景元（ゆあさ かげもと）氏

中京大学名誉教授、医学博士、日本体育学会名誉会員
日本オリンピック強化委員会強化スタッフ
愛知県・豊田市のスポーツ関係の委員を歴任
中京大学在職中、スケート部部長としてアイススケート選手（当時）
安藤美姫さん、小塚崇彦さん、浅田真央さんら選手の教育に携わる。
ハンマー投げ金メダリストの室伏広治さんは、湯浅ゼミの出身。



産業文化センター 近隣地図

豊田市小坂本町 1-25



《申込み・問合せ》

とよた市民活動センター **とよたシニアアカデミー事務局**
☎ 0565-36-6363 火曜定休 10:00~18:00
豊田市若宮町 1-57-1 T-FACE A館 9階
URL <https://toyota-sa.jp>

