

中京大学名誉教授 湯浅景元氏の



日時と内容

全2回(1日のみの参加もできます)

回	日 時	内 容
1	11月22日(土) 9:30~11:30	1.エクササイズの内容と特徴 特に重要な種目を取り上げ、それらの特徴について学ぶ。 2.エクササイズの実践 ①体を動かすエクササイズ(筋肉系エクササイズ)
2	11月29日(土) 9:30~11:30	②体を動かし続けるエクササイズ(持久系エクササイズ) ③体の動きを調整するエクササイズ(神経・筋肉系エクササイズ) ④関節の可動域を広げるエクササイズ(筋肉・関節系エクササイズ) ⑤認知症を防止するエクササイズ(脳・神経系エクササイズ)

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)

対 象

豊田市在住の成人で、健康体操
の指導者、福祉施設等で健康
づくりに携わる業務の人
健康に関心のある人など

定 員

先着30人

参加費

500円(保険代含む)

持ち物

運動しやすい服装と運動靴
ヨガマット(または バスタオル)
タオル、飲料水、筆記用具
その他 必要と思うもの

申込み: 10月5日(日) 10時~電話のみ
とよたシニアアカデミー事務局
(☎ 0565-36-6363)
火曜日定休 10:00~17:00

中京大学名誉教授 湯浅景元氏の

「健康・体力の維持増進 ～エクササイズのおすすめ～」

エクササイズとは「健康や体力を維持増進させるための運動全般」を指し、一般の人たちの健康づくりにもアスリートたちの体力づくりにも効果的な運動です。この講習会では、

1. エクササイズの内容と特徴として、エクササイズの中でも特に重要な種目を取り上げ、それらの特徴について学びます。
2. エクササイズの実践として、実際に体を動かしながら、適切な運動方法を学びます。

公共施設等で、健康運動に携わる指導者の方、福祉施設等で、高齢者、障がいのある人の健康づくりにかかわる業務に携わってみえる方をはじめ、健康に関心の高い方ならどなたでも参加できる健康運動講座です。興味、関心を持たれた皆さんは是非ご参加ください。

●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
元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》
とよたシニアアカデミー事務局

☎ 0565-36-6363 火曜定休 10:00～17:00

豊田市若宮町1-57-1 T-FACE A館9階

URL <https://toyota-sa.jp>

