

健康寿命をのばす秘訣!!

～今日からできる簡単エクササイズ～



中京大学名誉教授

講師： ゆあさ かげもと
湯浅 景元氏



3つのテーマを設けて講演していただきます！

- ① ウォーキングについて
- ② ウォーキングだけでは不足する運動を補うための室内でできる運動(7秒体操、等)
- ③ けがをしないための身体の動かし方について
(椅子の立ち上がり、座り方の実技、スマートフォンの持ち方、等)

講師プロフィール：

1947 年名古屋市生まれ。高校時代から「スポーツ科学」に興味を持つ。中京大学体育学部、東京教育大学(現・筑波大学)大学院でスポーツ生理学、バイオメカニクスを中心とした研究法を学ぶ。中京大学教授、同大学院体育学研究科教授として、「バイオメカニクス」「コーチング」を担当。現スポーツ庁長官・室伏広治さん、フィギュアスケーター・浅田真央さんは「湯浅ゼミ」の出身者。現在も、趣味として「スポーツ科学」の勉強を継続中。

内容

- 1 部：尾張旭市健康づくり推進員会活動発表
- 2 部：記念講演会



日時

令和 7 年

(開場 午後 0 時 3 0 分)

9 月 26 日 (金) 午後 1 時 1 5 分～午後 3 時 3 0 分

会場

尾張旭市文化会館ホール

※駐車場台数に限りがありますので公共交通機関をご利用ください

定員

9 0 0 人
* 要整理券

費用

無料

整理券配布

9 月 1 日 (月) から、保健福祉センター内

健康課で入場整理券を配布します (お一人様 4 枚まで)

※平日 8:30～17:15

◆問い合わせ先◆

保健福祉センター内健康課

(0561) 55-6800