

健康寿命をのばそう シニア世代のスポーツ健康カレッジ

緑豊かな品野台のキャンパスで健康づくりに大切な運動習慣をスタートしましょう。

①せと健康運動教室 ②せと水中運動教室の2クラスから選んで受講できます。

厚労省「第8回健康寿命をのばそう！アワード」受賞事業

本講座の **3** つの特徴

1. 座学と健康運動で学びながら健康づくり
2. スポーツ健康学部教授陣、インストラクター、学生による運動指導・サポート
3. 充実した環境の大学スポーツ施設 (体育館・室内プール) を利用

開催日 全6回・水曜

※災害・感染症への対応等、公共の福祉のためやむを得ない理由がある場合は教室を必要期間中止します。

第2期

9月20日 | 10月4日,25日 | 11月1日,15日,29日

開催時間

13時00分から15時00分

講話30分+運動90分 (水中運動では更衣等に30分見込む)

実施場所

名古屋学院大学瀬戸キャンパスの各運動施設

参加費

1,800円

保険料及び運営費として6回分一括。
第1回目の教室参加時に会場にてお支払いください。

対象

瀬戸市在住の65歳以上の方 40名

①せと健康運動教室 25名 ②せと水中運動教室 15名

- ・医師より運動を禁止されていない方
- ・全回教室に参加する意欲のある方
- ・階段の上り下りができる、また、15分間程度継続して歩行できる方

