

プログラム内容

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。

	講 話	①せと健康運動教室	②せと水中運動教室
	健康づくり運動の意義や季節に応じた運動方法について (①②共通)	ウォーキングなどキャンパス内を利用した有酸素運動と軽運動を中心とした自宅でも実践可能な運動を紹介します。	アクアビクスを中心に水中トレーニングの運動により、水の抵抗や浮力を利用して効率よく健康な身体作りを目指します。
	講 話	せと健康運動教室	せと水中運動教室
1回目	体力測定の意義	体力測定 他	体力測定 他
2回目 5回目	<ul style="list-style-type: none"> 自分の体力レベル 運動による健康効果 運動を続けるために 季節に応じた運動方法(暑熱、寒冷対策) 運動の大切さ 	<ul style="list-style-type: none"> ラダーを用いた軽運動 ボールを使った体力づくり 適切な歩き方を知ろう ノルディックウォーキングを経験しよう 手軽にできる筋力トレーニング 	<ul style="list-style-type: none"> アクアビクス プールウォーキング コンディショニング
6回目	70日間の成果はいかに？	体力測定 他	体力測定 他
実施場所	体育館教室	体育館、一部屋外	室内プール 体力測定は体育館でも行います。

*内容は変更になる場合があります。

会 場

名古屋学院大学 瀬戸キャンパス

瀬戸市上品野町1350・駐車場が利用できます。

○スクールバス利用の場合、**登録(無料)が必要です。**

11:52 (尾張瀬戸) → 12:15 (大 学)
15:30 (大 学) → 15:46 (尾張瀬戸)

申 込 み

○申込用紙配布場所

瀬戸市役所高齢者福祉課

○申込方法

申込用紙に記入し、高齢者福祉課窓口又はFAXでお申し込みください。

○申込期間 [受付時間] 8:30~17:15(土・日・祝日を除く)
第2期 8月1日(火)~8月18日(金)

※参加者が確定次第、申込された方には通知でお知らせします。



○その他

- 応募者多数の場合は抽選となります。
- 申込用紙は、高齢者福祉課窓口で受け取るか、市役所ホームページ



からダウンロードすることができます。

問い合わせ先

瀬戸市役所高齢者福祉課

Tel. 88-2626 Fax 88-2633