

プログラム

	日時	場所	内容
1	12月9日(金) 9:30~11:30	麻生市民館 第1会議室	高齢者の運動機能の低下が及ぼすリスクから、筋トレが必要な理由を老年医学の専門家から話を伺います。【講座】
2	12月11日(日) 9:30~12:00 ※9:00開場	麻生市民館 体育室	身体的能力にあわせて、自宅でもできるストレッチや簡単な筋トレを学びましょう。【実習】
3	12月26日(月) 9:30~11:30	麻生スポーツ センター	麻生スポーツセンターを訪問し、トレーニング室のマシンを実際に体験しましょう。【実習】
4	1月8日(日) 9:30~12:00 ※9:00開場	麻生市民館 体育室	新たな年に向けて、ストレッチや全身の歪みを整えるコンディショニング法を学びましょう。【実習】

第1回講師



佐藤 信紘 さん

学校法人順天堂理事、順天堂大学名誉教授・特任教授、順天堂大学ジェロントロジー研究センター長

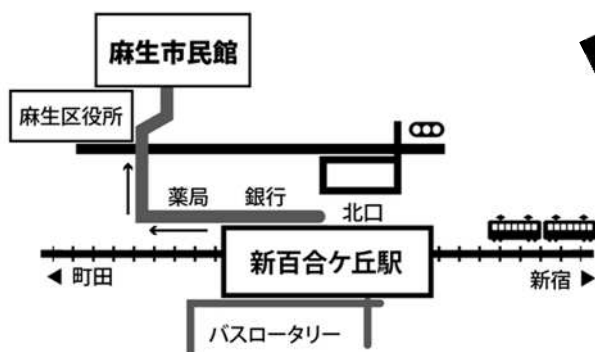
1940年生まれ。大阪大学医学部卒業。大阪大学第一内科助教授、順天堂大学消化器内科学主任教授、順天堂大学医学部附属練馬病院初代院長、大阪警察病院院長、北陸先端科学技術大学院大学客員教授を歴任。現職に至る。

著書『ハッピーエイジング リズミカルに生きると体は老いない』、『順天堂大学の老年医学に学ぶ 人はなぜ老いるのか』など。

第2・4回インストラクター

横井 こずえさん 健康運動実践指導者

商業高校を卒業後、金融機関に勤務。陸上部のマネージャーになったことが縁で体を動かす楽しさに目覚める。勤務の傍ら資格を取得し、1999年12月、エアロビクスのインストラクターとしてデビュー。フィットネス業界で実績を重ねつつ、2010年~2013年神奈川県ボディビル選手権に出場。個々の身体の特性に合わせたパーソナルトレーナーとして、関節機能ヨガや背骨コンディショニングなど、数々のインストラクター資格を取得し、今に至る。



第3回会場

麻生スポーツセンター

新百合ヶ丘駅南口から歩いて7分。体育室や武道室、トレーニング室、研修室を備え、バスケットボールやバレーボール、卓球などの屋内スポーツができる施設です。各部屋の貸し出しの他、定期的に教室が開かれ、ポッチャなどのニュースポーツも体験できます。



【申込時に頂いた個人情報は、本事業執行の目的に限り使用いたします】