

元気アップ!

“七転び八起き” エクササイズ教室

日時：平成20年6月29日(日)午前10時～12時30分

場所：神戸大学発達科学部 体育館

参加費および参加人数：無料、先着30名

主催：神戸大学大学院 人間発達環境学研究所



アクティブな日常生活をおくるために、自分の体力や歩き方の特徴を知り、自宅でできる体操や運動を行なって、楽しい汗をかいてみませんか。9月28日(日)にも、同じ教室を開講しますので、3ヶ月間の体操や運動の効果についても、皆さん自身で確かめることができます。

【問い合わせ先】

TEL&FAX：078-882-6477

E-mail：aam62580@nyc.odn.ne.jp

根来 信也(根来接骨院内)

(神戸大学大学院人間発達環境学研究所人間行動専攻)

※裏面の申込用紙に住所・氏名・電話番号・性別・年齢を記入の上、FAXでお申し込みください。

【プログラム】

- 1.日常生活に関わる体力測定とその評価
- 2.日常の歩行動作の分析とその評価
- 3.転倒予防に有効な体操の実施
- 4.チェアエクササイズの実施

【持ち物】

体操・測定ができる服装、運動靴(室内)、タオルなど



大学院GP(Good Practice)とは、文部科学省が支援している大学院教育改革事業です。神戸大学大学院人間発達環境学研究所では、立場の異なる関連団体(地域・市民・NPO・行政・企業など)との協力体制を形成しながら大学院生の正課外活動を応援します。
<http://gph.h.kobe-u.ac.jp/>

“七転び八起き”エクササイズ教室申込用紙

ふりがな

氏名：_____

性別： 男 ・ 女 _____

年齢： _____ 歳 靴のサイズ： _____ cm

住所：〒 _____

電話：() _____

6月29日(日)・9月28日(日)
神戸大学発達科学部 体育館
午前10時から

※6月16日(月)までに下記あてにお申し込み下さい。

※2回出席できる参加者を優先して受け付けます。

※参加予定日に丸印をご記入下さい。

()6月29日

()9月28日

※ご参加いただく方には6月20日(金)までに

ハガキにてご連絡致します。

当日、ご持参下さい。



交通案内

- 阪急神戸線「六甲」駅、JR神戸線「六甲道」駅、又は阪神本線「御影」駅から、市バス(36)系統「鶴甲団地」行き乗車、「神大発達科学部前」下車。
(阪急六甲駅から約10分、JR六甲道駅から約15分、阪神御影駅から約20分)
- 新幹線「新神戸」駅から、タクシーで約15分。

“七転び八起き”エクササイズ教室事務局 (根来接骨院内 担当:根来)

FAX.078-882-6477

※ご記入いただいた個人情報は、お申込みのイベントに関連した連絡にのみ使用いたします。