

平成29年度 市民教養講座のご案内

楽しみながら健康と集中力を高めよう！

主催 / 姫路獨協大学・姫路獨協大学播磨会 後援 / 姫路市教育委員会

■講師名 姫路獨協大学 医療保健学部 作業療法学科 教授 小田慶喜

■内 容

- 第一講 6月6日(火) 14:00~15:30
「動く」インターバルウォークとノルディックウォーク
- 第二講 6月13日(火) 14:00~15:30
「打つ」グランドゴルフとターゲットバードゴルフ
- 第三講 6月20日(火) 14:00~15:30
「狙う」ゴムで狙うと息で狙う

■会 場 姫路獨協大学

■受講料 播磨会会員の方 1500円(3回分)

播磨会会員以外の方 2500円(3回分)

■定 員 30名(先着順 定員になり次第、締め切ります)

■講座概要

【第一講】

「動く」インターバルウォークとノルディックウォークを取り上げ、自然の中を歩くことをテーマとして、熱中症予防やメタボリックシンドローム予防のことを考え、認知症対策にも貢献できる取り組みも考えていきましょう。

【第二講】

「打つ」グランドゴルフやターゲットバードゴルフを楽しみながら、ゲーム性のある身体運動を積極的に取り入れる運動の生活化を考えていきましょう。

【第三講】

「狙う」は的に向かって集中し、点数を競い合うゲームを中心とする取り組みを楽しみましょう。腕や脚を使って狙うだけでなく、ゴムや呼吸などのあらゆるものを利用して的を狙うゲームを考えていきましょう。

講義の後に身体を動かしますので、運動しやすい服装でご参加ください。

■申込み先 姫路獨協大学播磨会

〒670-8524 姫路市上大野7-2-1 電話 079-223-6564

■申込み方法 ハガキに住所、氏名、電話番号、「市民教養講座希望」と明記して上記の播磨会までお申し込みください。