山口市教育委員会/放送大学山口学習センター連携公開講座

転倒予防のための トレーニング講座 参加者募集

- ちょっとした段差でつまづくようになった、・・・
- 『いつまでも元気な生活を送るために、足祉トレーニングで転倒予防！』
- トレーニング前後でのバランス能力測定による トレーニング効果の評価

対象：以下の条件を満たす方
・軽い運動が出来る中高齢者
・6回（11月4日、11日、18日、25日、12月2日、9日）
すべての講座に参加できる方
・週3日以上、家庭で簡単なトレーニングができる方
日程：2025年11月4日～12月9日
時間：10：00～11：30（初回と最終回は12：00まで）
場所：宮野地域交流センター
定員：10名（先着順）
持ち物：運動できる服装、汗拭き・トレーニング用タオル
各1枚、水分補給ドリンク
指導者：杉浦崇夫（放送大学山口学習センター所長）
協力者：吉冨智江、楫野允也（山口コ・メディカル学院）

【注意事項】

- 表面の対象に示された条件を満たす方は、どなたでも参加できます。
- 参加に当たっては、参加同意書を提出していただきます。
- 得られた測定値については、個人名が特定されない状態で公表する場合があります。
- また、測定の目的以外に測定で得られた測定対象者の情報は使用しません。
- 測定とトレーニングは、原則素足で行います。
- 申込者が3名以下の場合や感染症などの状況次第では、閉講となる場合があります。

【申し込み先】

宮野地域交流センター

Tel:083-928-0250

E-mail:miyano@city.yamaguchi.lg.jp

【問い合わせ先】

放送大学山口学習センター

所長 杉浦崇夫

Tel:083-928-0250

E-mail:(sugiura－t@ouj.ac.jp)