



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7日、14日、21日、28日、12月5日、12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7日～12月12日

時間:10:00～11:30(初回と最終回は12:00まで)

場所:嘉川地域交流センター

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:吉富智江、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】

嘉川地域交流センター

Tel:083-989-2018

E-mail:kagawa@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)