

## 特別企画

放送大学山口学習センター 2023年度第2学期  
無料で学べる公開講座



# 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:以下の条件をすべて満たす方

- ・軽い運動が出来る中高齢者
- ・6回 すべての講座に参加できる方
- ・週3日以上、家庭でのトレーニングができる方

日程:2023年(10月7日、14日、21日、28日、  
11月4日、18日)

時間:14:00~15:30(ただし、10月7日は16:00まで)

場所:放送大学山口学習センター

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)

## 【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。
- 新型コロナ感染防止のため、手洗いやアルコール消毒、3密防止にご協力をお願いします。
- 今後の新型コロナ感染症の状況次第では、閉講となる場合があります。

## 【申し込み方法】

- ① 説明書・同意書を取得する(センターで直接取得するかメールの添付書類として取得する。メールでの取得を希望する場合には、下記杉浦のアドレスにメールする)。
- ② 説明書を熟読する。
- ③ 参加希望の意向を9月30日までにメールで送信する。
- ④ 初日に同意書と保険料を提出する。

## 【問い合わせ先】

放送大学山口学習センター

所長 杉浦崇夫(sugiura-t@ouj.ac.jp)