特別企画

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筋力・バランス能力・歩行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
・7回（10月12日、19日、11月2日、9日、16日、30日、12月7日）
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：2025年10月12日～12月7日
時間：10：00～12：00（但し11月30日は14：00～16：00）
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）
協力者：吉冨智江、楫野允也（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。
- 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】

放送大学山口学習センター
Tel: 083-928-2501
E-mail:yamasc35@ouj.ac.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（sugiura－t@ouj.ac.jp）