

令和5年度 奈良女子大学 健康なら 21Step アップ事業  
今年度テーマは、『こころとからだで「つながる・スポーツ」』

奈良女子大学では、奈良県ならびに市町村が推進する「健康なら21計画」と連携して、身体運動を通じて「健康づくりによる地域の活性化」に貢献することを目的に、幼児から高齢者まで様々な世代を対象とした運動プログラムの開発や、それらの普及にかかわる指導者の育成を課題としています。本事業では、**運動指導に携わっておられる新規会員を随時募集しています。**

## 第3回フォローアップ研修会

2024年 2月17日(土)

13:00～16:00 奈良女子大学**大学会館(生協食堂 2階)** 受付 12:30～

世界を震撼させた COVID-19 も徐々に収束し、ゴールデンウィーク明けからは地域の活動も徐々に軌道に乗ってこられたでしょうか。研修会前半では、コロナ禍における地域ごとの工夫を昨年お聞かせいただきましたが、今年度の活動状況やご苦労させていることについて相互に情報交換していただきます。後半の実技は、健康運動指導士として奈良県下で活躍中の講師をお招きし、バトンの動きを模して、ご自身の身体が「これだけ動く」、「こう動けば気持ちいい」、でも「この動きが苦手…」などを自由に感じ、ご自身のからだと向き合う時間を楽しんでいただきたいと準備しております。ぜひお誘いあわせいただき、ご参加ください。

●13:00～ 指導者サロン                      メンバー近況報告と情報交換の会

●14:00～ 実技                      「ボディアウェアネス」自分の身体を感じよう

～貯筋運動&バトントワーリングの動きを用いて～

横山瑞紀氏(健康運動指導士, 日本バトン協会準公認指導員)

※ マスク着用は自由です。動ける服装、体育館シューズ、水分補給飲料をご準備ください。

※ 本会の最新情報(開催中止連絡を含む)は、「奈良女子大学スポーツ健康科学コース」及び「奈良女子大学」のホームページの「お知らせ」に掲載します。

[http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports\\_science/index.html](http://www.nara-wu.ac.jp/life/health-new/sports_science/index.html)

奈良女子大学地域貢献事業「健康なら 21Step アップ事業」

生活環境学部 心身健康学科 スポーツ健康科学コース

問い合わせ先 星野:satoko@cc.nara-wu.ac.jp      電話ファックス 0742-20-3350

石坂:yishizaka@cc.nara-wu.ac.jp      電話ファックス 0742-20-3347