

18

狭山市共催

転ばない身体・環境づくり ～転倒予防特化型トレーニング～

【担当講師】 岡部 拓大 (健康科学部准教授)

講座日程	6月14日(金)、6月28日(金)
時間	11:00～12:30 【90分】
定員	20名
受講料	1,000円(2回分)
対象	狭山市在住・在勤の方
持ち物	運動が可能な服装(スカートはお控ください)、 飲み物、筆記用具、2日目に空の500～1000ml ペットボトル2つ(蓋つき)
申込方法	5月17日(金)より受付開始。 下記狭山市役所窓口へ直接お申込ください。



◆講座概要

中高齢者にとって「転倒」は健康寿命を著しく損なうものであり、ケガや恐怖感、活動性の低下といったその後の生活に大きな影響を与えます。しかしながら、普段から気をつけていても起こるのが「転倒」です。転倒を予防するためには、転倒に対する正しい知識と継続した予防が重要です。

本講座では転倒に対する知識、ならびに予防法について、講義および実技実践を行いたいと思います。特に実技については特別な器具を使用せず、実施・継続しやすい内容を中心にご紹介したいと思います。

講義

6月14日(金) 転倒とは何か。転倒の要因と予防法を知ろう

講義概要

転倒についての正しい知識と予防法、自身の転倒リスクの状態を各種測定によって把握します。

講義

6月28日(金) 転倒予防の効果を体感しよう

講義概要

再度、身体測定を行い、ストレッチや筋力トレーニングを中心とした転倒予防の効果を体感し、今後の転倒予防につなげます。

(共催講座について)

地域連携推進センターでは、狭山市と共催講座を企画しています。お申込・お問い合わせは下記連絡先または市報をご確認ください。

(お申込・お問い合わせ)

狭山市教育委員会 生涯学習部スポーツ振興課
電話：04-2946-8738 (スポーツ振興課直通)