

ヘルシースポーツカレッジ2009



気軽にできる体操や運動・スポーツ活動を紹介しします。日常的な実践活動を通して健康の保持・増進を図るとともに、参加者相互の親睦と生きがいを高めることを目的として実施します。

○日時 平成21年5月15日(金)～6月19日(金)の毎週金曜日、計6回

○会場 ルルサス防府 2階

○講座内容

| 回数 | 日 時 | テーマおよび講座内容 | 講 師 |
|----|---------------------------------|---|------------------|
| 1 | 5月15日(金) 10:00 ～ 12:00 | アイスブレイキング・ ゲーム(お互いを知る交流ゲーム) ストレッチング・体操 | 社会福祉学部教授 青木邦男 |
| 2 | 5月22日(金) 10:00 ～ 12:00 | レクリエーションゲーム(笑顔になれる交流 ゲーム)、ストレッチング 腰痛・肩こり体操、フォークダンス等 | 社会福祉学部教授 青木邦男 |
| 3 | 5月29日(金) 10:00 ～ 12:00 | レクリエーションゲーム(みんなで協力する ゲーム)、ストレッチング 腰痛・肩こり体操、フォークダンス等 | 社会福祉学部教授 青木邦男 |
| 4 | 6月5日(金) 10:00 ～ 12:00 | ストレッチング、腰痛・肩こり体操 軽スポーツ1(誰でも気軽にできるゲーム紹 介:ペタンク、ポッチャ)、スポーツマッサー ジ | 社会福祉学部教授 青木邦男 |
| 5 | 6月12日(金) 10:00 ～ 12:00 | ストレッチング、腰痛・肩こり体操 軽スポーツ2(誰でも気軽にできるゲーム紹 介:シャッフルボード)、スポーツマッサー ジ | 社会福祉学部教授 青木邦男 |
| 6 | 6月19日(金) 10:00 ～ 12:00 | ストレッチング、腰痛・肩こり体操、スポ ーツマッサー ジ 軽スポーツ3(誰でも気軽にできるゲーム紹 介:カローリング) | 社会福祉学部教授 青木邦男 |

- ◆ 主催 山口県立大学
- ◆ 共催 防府市地域協働支援センター
- ◆ 受講料 2000円
- ◆ 定員 30人(先着で)
- ◆ 受講方法 原則、全講座受講としますが部分受講も可能です。全日程受講者には修了証書を授与します。
- ◆ 申込み方法「山口県立大学 防府サテライトカレッジ希望」と明記の上、はがき、電話、FAX、メールにて住所・氏名・電話番号を下記の申込み先までお知らせ下さい。
〒747-0035 防府市栄町一丁目5番1号 市街地再開発ビル「ルルサス防府」2階
地域協働支援センター TEL0835-24-7722 / FAX0835-24-7733
- ◆ 締め切り 平成21年5月7日(木)
- ◆ 受講通知 講座開始の1週間前までに各自へ「はがき」でお知らせします。
♪この講座に関するお問い合わせ先
防府市 地域協働支援センター TEL0835-24-7722 / FAX0835-24-7733
山口県立大学附属地域共生センター生涯学習部門 TEL/FAX 083-928-3495