

2022 年度後期 西南コミュニティーカレッジ

12) 人生 100 年時代～いつまでも若々しく歩けるように～



講座内容

前回好評につき、今回も開催することになりました。以前受講された方も、初めての方もご参加いただける内容となっています。プロ野球・佐々木郎希選手はじめトップアスリートに携わる、身体特性の専門家 廣戸聡一先生の理論を用いて、若々しく過ごすための日常動作（立つ・座る・歩く）の実践や身体作りを行います。

講座情報

| 講師 | 開催期間 | 受講対象者 定員 | 受講料 | 応募期限 |
|---------------------------------------|---------------------------------------|-------------|-----------------------------------|----------------|
| 岩崎 愛 -Ardi-柔道整復師 レッシュマスター級トレーナー | 10月24日～11月21日 毎週月曜日 10:30-12:00 | 一般 20名 | 一般 5,000 円 (全 5 回分) ※別途、保険料 | 9月29日(木) 必着 |

講座責任者：西南コミュニティーセンター長 石森 久広

必要な教材

特になし。講座内で使用する教材は講師がご用意いたします。
フェイスタオル、お飲み物の準備は各自でお願いいたします。

講座形式

対面形式 ※新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、開講方式を変更、もしくは不開講となる場合があります。
会場：西南学院 百年館（松緑館） ※都合により、予告なく会場を変更する場合があります。

コースのスケジュール

| | 開催日 | 内容・講義テーマ | |
|---|-----------|---------------------------|--|
| | 10月24日(月) | オリエンテーション（初回講座開始 10 分前より） | 社会連携課 |
| 1 | 10月24日(月) | 9割の人ができていない体が整う「立ち姿勢」 | -Ardi- 柔道整復師 レッシュマスター級トレーナー 岩崎 愛 |
| 2 | 10月31日(月) | 「座り方」で猫背改善 | |
| 3 | 11月7日(月) | 筋トレしない!?「体幹づくり」 | |
| 4 | 11月14日(月) | アンチエイジングにつながる「歩き方」 | |
| 5 | 11月21日(月) | レッツ！ウォーク実践♪ | |