

# 特別公開講座

## 健康体操&ストレッチ ～生涯健康で過ごすための身体づくり～

平成30年2月11日（日・祝）小美玉市四季文化館（みの〜れ）

目的：生涯を通じて、心身ともに健康でありつづけるためには、若いうちから健康づくりをすすめていくことが大切である。そのためには、「運動習慣」を身につけることが最も重要であり、特に健康体操やストレッチなど身体を動かすことの楽しさを習得する必要があります。よって、これらの正しい知識を習得してもらうことを目的に実施する。

講師：駒澤大学 総合教育研究部 スポーツ・健康科学部門  
准教授 末次 美樹 氏

参加人数：132名

### 特別公開講座

受講定数 **200名募集**  
参加費無料


## 「健康体操&ストレッチ」

— 生涯健康で過ごすための身体づくり —

平成30年  
**2月11日(日・祝)**  
午前10時～

【会場】  
小美玉市四季文化館(みの〜れ)  
〒319-0132 小美玉市部室1069番地  
TEL 0299(48)4466

講師:駒澤大学 総合教育研究部 スポーツ・健康科学部門  
准教授 **末次 美樹** 先生



駒澤大学 経済学部経済学科卒業  
国立徳島大学大学院  
スポーツシステム研究科修士課程修了  
体育科学修士  
現在、駒澤大学 総合教育研究部  
スポーツ・健康科学部門准教授  
主要科目  
健康・スポーツ実習  
生涯スポーツ実習  
生涯スポーツ演習  
健康・スポーツ論  
専門競技 空手道

対象者：健康体操を推奨している指導者及び一般希望者（20歳以上の方）  
募集人数：先着200名  
参加費：無料  
持ち物：バスタオルまたはヨガマットなど  
募集期間：平成30年1月5日(金)～平成30年1月31日(水)まで

タイムスケジュール	
受付	9:30～
開会	10:00～
講演・実技	10:10～
質疑応答	11:50～
閉会	12:00

**参加希望の方は事前申し込みが必要です!!**  
「郵便番号」「住所」「氏名」「電話番号」「職業」を明記のうえ、  
FAXまたはメールにて公益社団法人 茨城県柔道整復師会  
までお申し込みください。

申込先・お問合せ先  
E-mail shiraume08@ibaraki.email.ne.jp  
〒310-0804 水戸市白梅二丁目2番39号  
TEL 029-247-8111 FAX 029-247-8126  
ホームページ <http://www.shadan-ibaraki.or.jp>

主催：公益社団法人 茨城県柔道整復師会  
後援：茨城県教育委員会・公益財団法人 茨城県体育協会

