

# 2024 夏の公開講座：びわスポ健康推進教室（バランス能力向上編）

## 元気にアクティブに動ける身体作り

■開催主旨 近年、国民の関心は、寿命の長さだけでなく、生活の質にも配慮したいいわゆる「健康寿命」にも向けられるようになっていきます（厚生労働省 HP より抜粋）。  
そこで、「びわスポ健康推進教室」では、参加したみなさまと自宅や職場でできる自体重を活かしたトレーニングを中心に今回は、筋力が劣ると低下するバランス能力の向上に着目して、全5回の健康推進教室を開催いたします。バランス能力向上は転倒予防にも効果があり、身体の根幹部分である起立筋ほかを中心にトレーニングします。みんなで楽しく運動して健康な身体を手に入れトレーニング方法を身に着けませんか！？

■開催期間 2024年6月12日（水）～2024年7月10日（水） 全5回 AM10:00～11:00



回数	月日	時間	内容
1	6月12日	10:00-11:00	トレーニング導入
2	6月19日	10:00-11:00	お腹周りを引き締めよう！
3	6月26日	10:00-11:00	脚で身体を支える力を付けよう！
4	7月3日	10:00-11:00	全身で身体を支える力を付けよう！
5	7月10日	10:00-11:00	最後のトレーニング

■場 所 びわこ成蹊スポーツ大学 マルチアリーナ1階 [ダンス・剣道場（室内実施）](#)

■講 師 川部 健太トレーナー（取得資格：NSCA CSCS）※びわこ成蹊スポーツ大学トレーニングルーム管理人

■定 員 先着15名程度（医療機関から運動を制限されていない方）

■参加費 3,000円（保険料：1,850円込み）

■申込期間 2024年5月13日（月）～2024年6月5日（水）

※取得した個人情報は、本学からのイベント案内、保険加入手続き（氏名・年齢）、当教室の事務以外には使用しません。

びわこ成蹊スポーツ大学 スポーツ統括本部 宛て



F A X : 077-596-8447

E-mail : sen@bss.ac.jp

問い合わせ T E L : 077-596-8446

### 申 込 書

※以上フォームからも申込可

2024夏の公開講座：びわスポ健康推進教室（FAX または、メール、電話でお申込みください）。

申 込 者

氏 名 \_\_\_\_\_ 年 齢 \_\_\_\_\_ 歳

性 別 男 ・ 女

郵便番号 \_\_\_\_\_

住 所 \_\_\_\_\_

電 話 \_\_\_\_\_ E-mail \_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_



びわ  
せ  
ん

大学公式マスコットキャラクター