



公益社団法人

金沢ボランティア大学校

特別講義

参加無料
定員100名
＜先着順＞

令和6年2月10日(土)14:30~16:00

「健康寿命を延ばすための軽運動のすすめ」

金沢学院大学 教授(スポーツ科学部長)

金沢大学 名誉教授

藤原 勝夫 氏



藤原 勝夫氏 略歴

昭和59年 筑波大学大学院体育科学研究科修了(教育学博士)

平成13年 金沢大学大学院医学系研究科教授

平成27年 金沢学院大学スポーツ健康学部教授

令和3年 金沢学院大学スポーツ科学部教授、学部長

講義の内容

「立ち」・「歩く」がヒトの生活・行動の基本です。高齢者の健康増進には、軽運動を通じて、筋力・心臓血管・脳活動、それぞれの能力を総合的に高めることが大事です。特に、赤筋に焦点を当てた筋力増強(100回の繰り返し運動)、心臓・血管系の働きを高める有酸素性運動(60分のウォーキング)、転倒予防のためのバランス機能の向上(平衡維持運動)、脳の活性化(予測性の運動)が重要です。どの季節でも、身近な環境で工夫して運動しましょう。

会場 金沢市中央公民館彦三館 3階 大研修室
(金沢市彦三町1丁目15番5号)

参加希望の方は

電話、FAX、Eメールでお申込みください。

(事前申込みが必要です。)

お申込み・お問い合わせ先

〒920-0901

金沢市彦三町1-15-5 中央公民館彦三館内

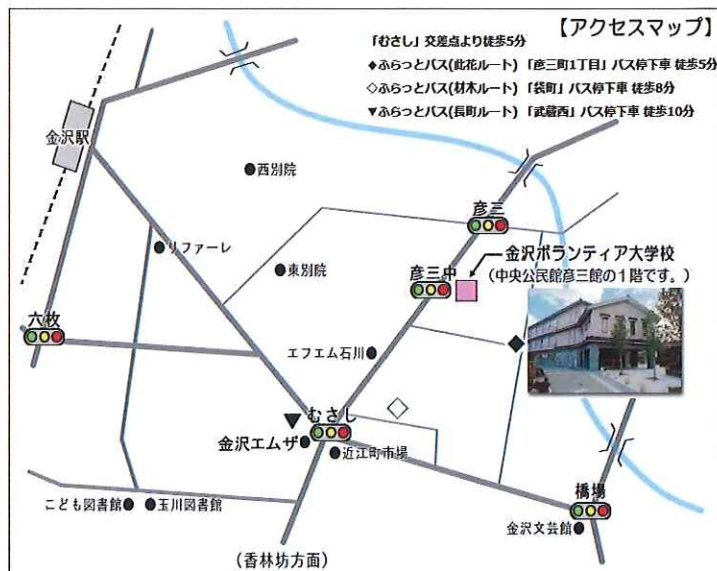
公益社団法人 金沢ボランティア大学校

TEL 076-233-2456 FAX 076-233-2536

[E-MAIL] kivs@m2.spacelan.ne.jp

[URL] https://kivs.localinfo.jp/

金沢ボランティア大学校



※会場へは公共交通機関をご利用下さい。