

# 鶴甲いきいきまちづくりプロジェクト ～アクティブエイジングを目指して～ 連続講座 2022 春

## その1: 園芸教室



**4月22日締切**

**申込方法は裏面をご覧ください**

### 日程

5月7日(土)・6月11日(土)・7月9日(土)

各回とも 13:00 - 14:30 (雨天でも実施予定ですが、天候によつては中止の可能性もございます)

### 講師

近江戸 伸子 先生 神戸大学大学院 人間発達環境学研究科教授

市橋 秀樹 先生 神戸大学大学院 人間発達環境学研究科名誉教授

### 場所

神戸大学大学院人間発達環境学研究科 実習観察園

### 定員

30名 (申込み多数の場合は抽選にて決めさせていただきます)

### 対象

- ・グループ作業のため全日程に参加できる方を募集します。
- ・中学生以上の方でお願いいたします。
- (小学生のお子様は 保護者同伴でお願いいたします)

\*参加の際は必ずマスク着用でお願いします。

\*密接、密集にならないようお互い十分な距離をとってください。

## その2: 健康体操教室



**事前申込不要**

### 日程

5月17日(火)・5月20日(金)・5月24日(火)

5月27日(金)・5月31日(火)

各回とも 10:30 - 11:00 (雨天中止)

### 講師

当山 倫子 先生 神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 学術研究員  
NPO法人全国ラジオ体操連盟 公認  
1級ラジオ体操指導士

### 場所

鶴甲公園 (鶴甲3丁目4) 直接公園にお越しく下さい。

### 内容

ラジオ体操、簡単な筋トレ、ウォーキングなど  
ラジオ体操の正しい動作のワンポイントレッスンが毎回あります。

\*参加の際は必ずマスク着用でお願いします。

\*密接、密集にならないようお互い十分な距離をとってください。

\*参加人数が多数となり“密”の状況が懸念された場合には 人数制限を設けさせていただきますことがあります。

# その3：いきいき♪ウォーキング

**4月30日締切**

申込方法は裏面をご覧ください

## 日程

5月14日(土)・5月21日(土)

5月28日(土)・6月4日(土)

各回とも 9:30-11:00

(雨天でも実施します)

## 講師

原田 和弘 先生 神戸大学大学院 人間発達環境学研究科准教授

## 場所

神戸大学 鶴甲第2キャンパス (灘区鶴甲3丁目11)

## 内容

9時30分から約30分間は「運動と健康」についての講義を行います。  
その後に、大学キャンパスを中心にウォーキングを実践します。

## 対象

講義 : おおむね 60歳以上の方

ウォーキング : おおむね 60歳以上の方で 40~50分程度の運動が可能な方  
(コースには 簡単な坂道や階段があります)

- ・原則としてすべての日程にご参加できる方を募集します。
- ・申込多数の場合は抽選をさせていただくことがあります。

運動はちょっと…という方、講義のみの参加も歓迎します!

## 講義のテーマ(予定)

第1回 「シニア世代のための運動量の目安」

第2回 「運動を通じたシニア世代の体の健康づくり」

第3回 「運動を通じたシニア世代の脳の健康づくり」

第4回 「運動を通じたシニア世代のこころの健康づくり」



\*参加の際は必ずマスク着用をお願いします。

\*密接、密集にならないようお互い十分な距離をとってください。



神戸いきいきまちづくりプロジェクト

**全講座 参加無料**



【お問合わせ・お申込み先】

神戸大学大学院人間発達環境学研究科アクティブエイジング研究センター

E-mail: kuaap@h.kobe-u.ac.jp TEL & FAX: 078-803-7963 (直通)

主催 : 神戸大学大学院 人間発達環境学研究科 後援 : 鶴甲地区連合自治会

※お申込の際お送りいただいた個人情報は、本イベントの運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

# 園芸教室

## 申込用紙

申込締切：4月22日(金)

申込方法は以下の2通りです。

メールの場合



[kuaap@h.kobe-u.ac.jp](mailto:kuaap@h.kobe-u.ac.jp) 宛てに

お名前(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号・FAX番号・メールアドレスをご記入の上、上記アドレスに送信してください。

FAXの場合



以下の欄にご記入の上、**078-803-7963** までFAXをご送信ください。同紙で3名までお申し込みができます。

※参加の可否および詳細につきましては、申込締め切り日以降にご連絡します。

※お申込の際お送りいただいた個人情報は、本イベントの運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

お名前	ふりがな	年齢	性別
		歳	男・女
住所	神戸市灘区		
一般TEL ( ) - FAX ( ) - 携帯電話 ( ) -			
E-mail @ 携帯mail @			

その他の参加者名	ふりがな	住所
	年齢	一般TEL ( ) -
	男・女	住所
	歳	一般TEL ( ) -
その他の参加者名	ふりがな	住所
	年齢	一般TEL ( ) -
	男・女	住所
	歳	一般TEL ( ) -

【お問い合わせ・お申込み先】神戸大学大学院人間発達環境学研究所アクティブエイジング研究センター

E-mail : [kuaap@h.kobe-u.ac.jp](mailto:kuaap@h.kobe-u.ac.jp)

TEL & FAX : 078-803-7963 (直通)

主催：神戸大学大学院人間発達環境学研究所 / 後援：鶴甲地区連合自治会

# いきいき♪ウォーキング

## 申込用紙

申込締切：4月30日(土)

申込方法は以下の2通りです。



メールの場合



[kuaap@h.kobe-u.ac.jp](mailto:kuaap@h.kobe-u.ac.jp) 宛てに

お名前(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話番号・FAX番号・メールアドレスをご記入の上、上記アドレスに送信してください。

FAXの場合



以下の欄にご記入の上、**078-803-7963** までFAXをご送信ください。同紙で3名までお申し込みができます。

※参加の可否および詳細につきましては、申込締め切り日以降にご連絡します。

※お申込の際お送りいただいた個人情報は、本イベントの運営管理の目的にのみ利用させていただきます。

お名前	ふりがな	年齢	性別
		歳	男・女
住所	神戸市灘区		
一般TEL (      ) -	FAX (      ) -	携帯電話 (      ) -	
E-mail	@	携帯mail	@

その他の参加者名	ふりがな	住所
	年齢	一般TEL (      ) -
	男・女	歳
	歳	
その他の参加者名	ふりがな	住所
	年齢	一般TEL (      ) -
	男・女	歳
	歳	

【お問い合わせ・お申込み先】神戸大学大学院人間発達環境学研究所アクティブエイジング研究センター

E-mail : [kuaap@h.kobe-u.ac.jp](mailto:kuaap@h.kobe-u.ac.jp)

TEL & FAX : 078-803-7963 (直通)

主催：神戸大学大学院人間発達環境学研究所 / 後援：鶴甲地区連合自治会