

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 2024 秋

その1: 園芸教室

8月26日締切

申込方法は裏面をご覧ください

日程

9/7 (土)・10/5 (土)・11/9 (土)・12/7 (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。
- ・おおむね 60歳以上の方を中心に幅広い年齢層で募集します。
- ・小学生のお子様は 保護者同伴でお願いいたします。

*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

9月23日締切

申込方法は裏面をご覧ください

日程

10/6日(日)・11/24日(日)・12/1(日)・12/8(日)

各回とも 10:30 - 11:30

講師

当山 倫子 先生 NPO法人全国ラジオ体操連盟公認指導委員
(株)RiToLu代表

場所

神戸大学 鶴甲第2キャンパス (灘区 鶴甲 3-11) 体育館

内容

ストレッチ、ラジオ体操ワンポイントレッスン、
脳トレ体操、リズム体操、簡単な筋トレ など

*上履きをご持参ください。

*1回だけのご参加も歓迎します! お気軽にお申込ください。

*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3：いきいき♪ウォーキング

9月9日締切

申込方法は裏面をご覧ください

日程

9 / 21 (土) ・ 10 / 19 日(土)
11 / 16 (土) ・ 12 / 14 日(土)

(雨天でも実施します)

各回とも 9 : 30 - 11 : 00

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)
A棟大会議室

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

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)

*1回だけのご参加も歓迎します！ お気軽にお申込ください。

*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 「健康づくりのための運動量の目安」
- 第2回 「健康づくりのためのウォーキングのポイント」
- 第3回 「健康づくりのための筋肉を鍛える運動（筋トレ）のポイント」
- 第4回 「座りすぎ生活の健康への影響」



*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。



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：神戸市灘区・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。

申込方法は以下の2通りです



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・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。



078-803-7963 宛てに、お名前(ふりがな)・年齢・性別・住所・電話
番号・FAX番号などをご記入の上、ご送信ください。
添付の申込用紙で2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。

※各教室の初回実施日の5日前までに参加可否の連絡がない場合は、恐れ入りますが、E-mail か お電話にてお問い合わせください。

担当者不在の場合は、留守電にメッセージを入れていただけますようお願い申し上げます。折り返しご連絡差し上げます。

※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。

申込締切日	鶴甲いきいきまちづくりプロジェクト 連 続 講 座 2024 春
8月26日 (月)	園 芸 教 室 (計3回：土曜開催) 9/7・10/5・11/9・12/7 定員30名
9月 9日 (月)	いきいき♪ウォーキング (計4回：土曜開催) 9/21・10/19・11/16・12/14 定員なし
9月 23日 (月)	健 康 体 操 教 室 (計4回：日曜開催) 10/6・11/24・12/1・12/8 定員なし

申込 締切日	鶴甲いきいきまちづくりプロジェクト 2024春				
	申 込 用 紙 下記の参加希望日に○をつけてお申込みください。				
8/26 (月)	9/7・10/5・11/9・12/7				園 芸 教 室 (各回 土曜開催：定員30名) *全日程ご参加ください
9/9 (月)	9/21	10/19	11/16	12/14	いきいき♪ウォーキング (各回 土曜開催：定員なし) *1回だけの参加もOK！
9/23 (月)	10/6	11/24	12/1	12/8	健 康 体 操 教 室 (各回 日曜開催：定員なし) *1回だけの参加もOK！

下記申込用紙にて、2名様まで同時にお申込みができます。

お名前	ふりがな	年齢	歳	男性・女性
ご住所	郵便番号 神戸市灘区			
(TELかFAXか○をおつけください)				
TEL・FAX：		携帯電話：		
E-mail： @				

お名前	ふりがな	年齢	歳	男性・女性
ご住所	神戸市灘区			
(TELかFAXか○をおつけください)				
TEL・FAX：		携帯電話：		

【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 TEL & FAX:078-803-7963 (直通)