

# 科学の眼で見る健康づくり



日時 年3回のコース  
 ・第2回 平成27年11月15日(日) 9:00~12:00  
 ・第3回 平成28年2月下旬予定  
 (弓削商船高専の管理棟正面玄関へ8:50までに集合してください。)

対象 一般  
 定員 追加募集 6名程度  
 受講料 無料  
 実施場所 弓削商船高等専門学校 第1体育館  
 服装 動きやすい服装  
 持参物 体育館シューズ、お茶、タオル

趣旨・目的 最新の健康スポーツ科学の視点から、健康づくりの第一歩となる「正しい姿勢と歩き方」について学びます。この日常動作を意識して生活している人は少ないものです。しかし、誤った動作はストレスとなり、傷害に発展することもあります。本講座では、自分に合った「姿勢と歩き方」を理解するため、筋肉の活動や足裏にどのように力が加かっているかを計測する装置を用いて計測を行います。その結果をもとに、参加者一人一人に対して健康のためのアドバイスを行い、今後の健康づくりに役立てていただきます。

講師 弓削商船高等専門学校 総合教育科 准教授 水崎 一良

申込方法 申込書に必要事項を記入の上、10月30日(金)までに企画広報室企画係へ郵送、FAX、メールでお申し込みください。受付は先着順とし、定員になり次第締め切らせていただきます。  
**なお、本校より受付完了の連絡がない場合は再度、お申込をお願いします。**  
 (メールの場合は、公開講座名と必要事項(申込書参照)をご記入の上、お申込みください。)

### 申込み及び問い合わせ先



〒794-2593 愛媛県越智郡上島町弓削下弓削 1000  
 独立行政法人国立高等専門学校機構 弓削商船高等専門学校企画広報室企画係  
 TEL: 0897-77-4613 FAX: 0897-77-4691 E-mail: [kikaku@yuge.ac.jp](mailto:kikaku@yuge.ac.jp)

- ※ お申込みの際いただきます個人情報は本件以外に使用することはありません。公開講座実施中に係員によりスナップ写真を撮影しますが、撮影した写真は本校のホームページ等に掲載することがあります。
- ※ 公開講座中に起こった傷病や紛失等に際し、本校は応急処置を除いて一切の責任を負いません。ご了承のうえ、お申込ください。

### キ リ ト リ

平成27年度弓削商船高等専門学校公開講座申込書

No. \_\_\_\_\_

### 科学の眼で見る健康づくり(第2回)

ふりがな  
氏名 \_\_\_\_\_

性別 男 ・ 女

生年月日 平成 \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日生  
〒 \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 歳

住 所 \_\_\_\_\_

TEL ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

FAX ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_