

第1回

# 科学の眼でみる健康づくり

健康で明るく豊かな生活を送るためには、それぞれの年齢や体力、目的に応じた「健康づくり」が求められます。しかし、情報があふれる現代において、これを実現することは容易ではありません。この講座では、科学の眼を持つための講義・実習を通して、自分に合った「健康づくり」を実践するためのお手伝いをします。

まずは、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。ここでは、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かかっているかを計測する装置を用いて計測を行います。合わせて、体力テストを行います。これらの結果をもとに、参加者一人一人に対して健康のためのアドバイスをを行い、今後の健康づくりに役立てていただきます。



## 年3回のコース

- ・第1回 平成28年6月11日(土)9:00~12:00
- ・第2回 平成28年11月予定
- ・第3回 平成29年3月予定

## 実施場所

弓削商船高等専門学校 第1会議室・第1体育館  
※管理棟正面玄関へ8:50までに集合してください

## 対象：定員

社会人一般(高校生以上)：10名程度  
第1回目に定員に達しない場合、第2回目以降追加募集します

## 服装：持参物

動きやすい服装・体育館シューズ・タオル・お茶等

## 受講料

3回のコースで参加回数にかかわらず1,000円/人  
※支払い方法は申込確認の連絡の時にお知らせします

## 講師

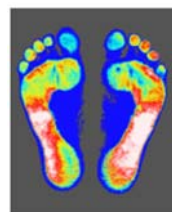
弓削商船高等専門学校  
総合教育科 准教授 水崎 一良  
総合教育科 講師 富永 亮

## 申込方法

申込書に必要事項を記入の上、6月1日(水)までに企画広報室企画係へ郵送、FAX、又は、e-mailでお申込ください。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には再度、お申込をお願いします。

(e-mail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、お申し込みください。)



## 申込み及び問い合わせ先(平日)

〒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)

**当日の連絡先** 080-1943-3613 ※当日以外はご利用になれません。当日、メール連絡不可)

※ お申込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HP等に掲載する事があります。

※ 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。ご了承の上、お申込ください。お申込いただいた方を対象に、こちらで傷害保険をおかけします。

## 平成28年度弓削商船高等専門学校公開講座申込書 科学の眼でみる健康づくり 第1回

NO. \_\_\_\_\_

ふりがな 氏名				性別	男・女			
生年月日	昭和・平成	年	月	日	年齢	歳	学年	年生
住所	〒			電話	- -			
※ e-mail				※ FAX	- -			

※受付完了や支払方法はメールかFAXでお知らせしますので、どちらかは必ず記載してください。