

和歌山信愛大学
地域連携フィールドゼミナール
森崎ゼミ

見せてやれ高齢者魂

～運動しよう～



日時: 2024年11月23日(土) 10時00分～11時30分

受付時間: 9時30分～9時50分

場所: 和歌山信愛大学(体育館)

〒640-8022 和歌山市住吉町一番地

*駐車場・駐輪場は和歌山信愛大学をご利用ください。

対象: 運動に興味がある65歳以上の方

【16名程度】

持物: 飲み物、タオル、体育館シューズ

*イベント参加者には、1日保険に入らせていただきます。
費用は大学が負担いたします。登録なども必要ありません。
*付添の方も見学(参加)していただけます。

開催理由

令和5年度の和歌山市市政世論調査で、成人の運動習慣者の割合が目標(65%)を下回っていることがわかりました。特に高齢者の運動習慣は健康寿命の維持においてきわめて重要といえます。そこで高齢者の皆さんと学生が交流しながら健康づくりができる場を企画しようと考えました。

具体的には、頭を使う運動や参加者の皆さんと協力しながらゴールを目指す種目、肩こりや腰痛にも効果のあるストレッチも考えています。

お問い合わせ: 073-488-6228

内線番号【2113】森崎

(和歌山信愛大学の電話番号にかけていただき、
内線番号を押していただくと繋がります。)



後援: 和歌山市、和歌山市教育委員会