

姿勢を保つウォーキング

加齢と共に体幹部の筋力が弱まり、背中が丸くなり、肩こりや腰痛などに悩まされていませんか。歩くことにより、脚部の筋力を高めながら体幹部の筋力を高める実践的なトレーニングを実体験して戴く内容の講演となっています。また、歩く姿勢が美しくなるウォーキング等も紹介・体験して戴きます。ぜひ、皆様お誘い合わせのうえご参加ください。



平成26年10月24日(金)

午後7時30分(午後7時から受付開始)

総合文化センター3階 研修室

参加費無料

当日受付 (先着順)



講師：野川 春夫 (のがわ はるお)

順天堂大学スポーツ健康科学部特任教授(独立行政法人日本スポーツ振興センター監事)1949年、東京都生まれ。東京学芸大教育学部保健体育科卒業。1976年、米国カリフォルニア州立ハイワード大学大学院研究科体育学修士課程修了。1983年、米国オレゴン州立大学大学院研究科教育学博士課程修了。1988年、鹿屋体育大学助教授・教授を経て、1998年、順天堂大学スポーツ健康科学部教授、2006年、スポーツマネジメント学科長。2009年、同大学学部長を歴任。2014年、同大学定年退職。2014年4月より現職。主な要職として、文部科学省総合型地域スポーツクラブに関する有識者会議座長、東京都スポーツ振興審議会会長など多数。

☆ウォーキングフェスタえどがわ2014(キャッチコピー)開催決定☆

※詳細は広報・HPにてお知らせいたします。

期日 平成26年11月23日(祝)

場所 平井南小学校 第二校庭