

2回連続講座

『本気のラジオ体操』

があなたを変える！！

～健康のスイッチ・オンでワーク・ライフ・バランスを手に入れよう！～

体力テスト
も行います

適切な動きで「ラジオ体操」を継続し、その効果を体力テストで確認します。今より身体が動きやすく、体力がアップすれば、何をしたいですか？どんな自分になりたいですか？

日時

① 11月9日(日)
10:30-12:30

② 12月7日(日)
10:30-12:30

【内容】

- ・ラジオ体操/体力テストの解説と実施
- ・年代別・性別による体力・身体機能について/ワーク・ライフ・バランスについてのお話

場所

岸和田市立男女共同参画センター



講師 図子 浩太佑さん

(和歌山大学教育学部保健体育講師)

2022年筑波大学人間総合科学研究科修了。
コーチング学博士。スポーツに関するデータや研究成果を実際のトレーニングや指導に活用するために、コーチングやトレーニング方法の研究・開発、データを活用した科学的根拠に基づいたスポーツトレーニングを進められています。

定員：20人(先着順) 申込締切 10月28日(火)

対象：興味のある、2回とも参加可能な方

服装：体操のしやすい服装と運動靴

持ち物：タオル・水分補給用の飲みもの・筆記用具

費用：傷害保険料 参加者1人につき100円

保育：申込締切 ①11月1日(土)、②11月29日(土)
傷害保険料 児童1人につき100円

※医師等の医療関係者から運動を止められている方は参加できません。持病がある方は主治医に相談の上、ご参加ください。

申込・問い合わせ

岸和田市立男女共同参画センター

加守町4丁目6番18号

電話 072-441-2535

ファックス 072-441-2536

メール danjoc@city.kishiwada.osaka.jp



申込み

主催：岸和田市