

栄養クリニック開設10周年記念事業

一般市民を対象とする「運動講習会」

10月28日に京都女子大学栄養クリニック10周年記念公開講座が、「健康寿命維持における栄養の役割」のテーマで一般市民を対象として開催され、多くの方が出席され好評を得た（p.4参照）。また、健康寿命維持には「栄養」だけでなく「運動」も大切であることから、栄養クリニック10周年記念事業の一環として運動実技の講習会を開催することにした。健康運動指導士を講師にお招きして、「いつまでも元気にかんたん健康体操」のテーマで、認定NPO法人京滋骨を守る会の協力の下で開催された。

●日時：平成30年2月10日（土）14：00～15：30

●場所：京都女子大学 新図書館 1Fホール

●テーマ：いつまでも元気にかんたん健康体操

●講師：武田病院グループ 康生会クリニック 科長
健康運動指導士・心臓リハビリテーション指導士

今井 優

●講習会内容：事前にお申込みをいただいた一般市民38名を対象に、平成29年9月にオープンした京都女子大学新図書館1Fホールを使用し、開催した。今井講師は運動指導の経験が豊富で指導内容はとても分かりやすく、講習会は楽しく和やかな雰囲気が進み、参加者には笑顔もみられた。また、ペットボトル容器やミ

ニマットを使用した運動の工夫なども紹介され、日常生活で実践しやすい運動を多くご指導いただいた。

●参加者の感想：ちょうどよい時間の体操でした。

笑顔で体を動かすことが大事だと実感しました。楽しく無理なく体を動かすことができました。本日の運動講習会を取り入れてこれからも努力したいと思います。先生のお話がたいへん分かりやすく、参考になりました。元気で長生きを目指していきたいと思います。詳しい図を添えていただきましたので、容易に繰り返しができます。普段はあまり運動をしません、今日ぐらいの運動はできそうです。

（中村智子）



当日の様子