

## 中高齢者分科会セミナー

## 「人生100年時代に向けた体操のあり方」

日時：令和6年6月22日（土）

&lt;午前の部 10時～12時&gt;

## 講演①

高齢期における身体活動の推奨レベル  
体操実施時の目安

講師：大澤祐介 先生

慶應義塾大学 大学院健康マネジメント研究科 准教授

## 講演②

スポーツ・身体活動の実践を社会で広げるためには？  
身体活動促進の科学

講師：鎌田真光 先生

東京大学大学院 医学系研究科 公共健康医学専攻  
健康教育・社会学分野 講師

&lt;午後の部 13時～14時30分&gt;

## 実技

中高齢者分科会オリジナル体操の創作

昨年度から取り組んでいる分科会オリジナル体操創作の途中経過を共有

会場：女子栄養大学 坂戸キャンパス 5号館アリーナ  
定員：80名（先着順）定員になり次第応募を締め切ります  
参加費：無料  
対象：日本体操学会会員、社会体育指導者、学校教員、その他運動指導者、学生、  
地域での健康づくりに関心のある方、地域住民  
※ 会員以外の方もご参加頂けます。お誘いあわせの上ご参加下さい

申込方法：<https://forms.office.com/r/dvpWEgbD20>

問合せ：日本体操学会中高齢者分科会

事務局 女子栄養大学実践運動方法学研究室 金子

TEL: [049-284-3472](tel:049-284-3472)メール：[kaneko@eiyo.ac.jp](mailto:kaneko@eiyo.ac.jp)
 申し込みフォーム  
QRコード