

**【第1回オンラインセミナー概要】** 2月23日（火：祝日）20：00～21：00

**1) 体操（20：05～20：35）**

長年、行政（栃木県、埼玉県坂戸市、越生町、美里町、沖縄県久米島町等）と連携して、体操と栄養を組み合わせたフレイル予防の指導者養成講座にて紹介してきました「新聞紙を利用した体操」を、新しい生活様式での指導を踏まえて、現場でのエピソードもお話ししながらご紹介いたします。



☆☆参加者の皆様には、この「新聞紙を利用した体操」をどのように展開されるか☆☆、いろいろなアイデアを共有できたらと期待しています。

- ・ **対象（この体操を指導してきた対象）：**  
小学生から高齢者（日常生活に不自由のない高齢者）
- ・ **ご自宅で用意していただくもの：** 新聞紙3枚、テープ
- ・ **体操するのに必要なスペース：**新聞紙を2枚広げた程度のスペース
- ・ **体操紹介：**金子嘉徳氏（女子栄養大学）  
プロフィール

<https://gyoseki.eiyo.ac.jp/eiyhp/KgApp?kyoinId=ymkbyggoggo>

**2) 話題提供（20：35～21：00）**

「中・高齢者分科会」が、分科会会員メンバーに実施しましたアンケート「次年度活動計画準備」（令和3年1月7日～20日実施）の結果から、新しい生活様式での体操に関わる課題を共有します。

**【第1回オンラインセミナー担当者】**

- ・ 司会進行 吉中康子（中・高齢者分科会世話人代表）
- ・ 体操紹介 金子嘉徳

※内容・担当は変更になる場合があります。



**【第2回予告】**

令和3年4月23日（火）20：00～21：00

分科会からの情報を希望される方は、下記より登録手続きをお願いします

→ [https://taisou.jp/subcommittee/mailling\\_list\\_registration](https://taisou.jp/subcommittee/mailling_list_registration)