

自然の中に滞在しながら、「健康」について考えて、楽しく体を動かそう！

元気アップ！ シニア健康合宿

2018 **特典！** 修了者には筋トレ用ゴムバンドを進呈！

音楽に合わせた体操
「サザエさん」
「水戸黄門」
など

青春時代
にかえて
「キャンプファイヤー」の火を
囲もう

流行の
「ノルディック
ウォーキング」
体験

アウトドア
クッキング
に挑戦！

日時 平成30年10月13日(土)15時開始～15日(月)15時解散予定
会場 大阪府立少年自然の家 (大阪府貝塚市木積字秋山長尾 3350)
参加費 **28,000円** (2泊3日) 宿泊、食事、保険代含む
対象 元気なシニアさん(おおむね60歳以上の方・最少催行10名)
定員 30名 満員になり次第締め切ります

プログラム(予定)

10月13日(土)

- ◆ はじまりの会
- ◆ 元気アップの音楽に合わせて健康体操
- ◆ 夕食・懇親会

10月14日(日)

- ◆ 朝から体を動かそう
- ◆ 森カフェ(朝食)
- ◆ 健康について学ぼう
(体力維持のコツなど)
- ◆ 昼食
- ◆ ノルディックウォーキング体験
- ◆ 夕食
- ◆ キャンプファイヤーで火を囲もう



ノルディックウォーキング体験



野外料理(ダッチオープン)

10月15日(月)

- ◆ 朝食
- ◆ アウトドアクッキングに挑戦
- ◆ 修了式(修了証授与)



音楽にあわせてステップを踏んでかるやかに！



楽しみながら体を動かそう！

主催/大阪府立少年自然の家
住所/大阪府貝塚市木積字秋山長尾 3350
協力/NPO法人元気アップAGEプロジェクト
NPO法人みんなのスポーツ協会

<お申込み・お問い合わせ>

TEL 072-478-8331

FAX 072-478-8335

「元気アップ！シニア健康合宿」のねらい

元気なシニアさん、集まれ～！



和泉葛城山の麓、自然の家の豊かな環境の中で、自然に親しみ、笑顔で楽しみながら、2泊3日の健康作りを体験しませんか？

「元気アップ体操」は、京都の大学の研究から生まれた、シニアの健康づくりに科学的に効果のある体操です。親しみのある音楽に合わせて体を動かし、楽しみながら日常生活に役立つ体の動きを維持向上できます。京都府内27教室に広がる元気アップ体操と、効果的な筋トレの方法、健康に関する知識をこの合宿で学び、末長くイキイキ健康に過ごすコツが身につきます。

合宿の後も健康作りが続けられるように、フォローアップについてのアドバイスも致します。さらに、今たいへん人気の「ノルディックウォーキング」、「キャンプファイヤー」、「アウトドアクッキング」など、盛りだくさんのメニューをご用意しました。

★サポート講師紹介★

横山 慶一氏

(NPO法人元気アップAGEプロジェクト理事長)

高齢者の体力研究を専門とし、京都大学大学院人間・環境学研究科修了。2014年より高齢者の健康づくりと地域支援を行うNPO法人元気アップAGEプロジェクトを立ち上げ、元気アップ体操の地域サポーター育成と教室の拡大に取り組んでいる。



池島 栄治郎氏

(NPO法人みんなのスポーツ協会事務局長・JNFAノルディックウォーキングアドバンスインストラクター・健康運動指導士)



吉中 康子氏

(NPO法人元気アップAGEプロジェクト副理事長・京都学園大学特任教授)

体操と健康づくりの分野にて精力的に活動中で、誰もが楽しめる音楽体操の創作作品は、企業や行政とのコラボをはじめとして多数にわたる。聞く人を引きつけるエネルギッシュな語り口とチャーミングな笑顔が魅力。



大阪府立少年自然の家 イベント情報

大阪府立少年自然の家で年間を通じて行うイベントをLINEで配信中。

LINEの友人登録から右記のQRコードを読み取りにして友達登録をお願いします。



【キャンセル料のご案内】

14日前～7日前 17時まで	20%
6日前～前日17時まで	30%
当日キャンセル	50%
無連絡でのキャンセル	100%

大阪府立少年自然の家 事業申込書 【コース：「元気アップシニア！健康合宿」2018年10月13～15日】

★お申込みは電話または下記をFAXにてお送りください FAX番号 072-478-8335 宛

参加者のお名前	フリガナ				
性別・生年月日	(男 ・ 女)		年	月	日生まれ
ご住所	〒	—			
電話番号	TEL	()	FAX	()	
	携帯	()	来所方法	(自家用車 ・ 路線バス)	

※ ご記入いただいた個人情報規則を厳守します。今後各種事業のご案内を送付させていただくことがあります。可否にチェックをお願いします。 了承します 案内を希望しません

※ 撮影しました写真は今後の事業記録作成と広報活動、大学などの学術研究機関への協力を活用させていただくことがありますのであらかじめご了承ください。可否にチェックをお願いします。 了承します 撮影を了承しません