



期 間 令和8年 10月26日(月)～令和9年 2月15日(月)[全10回]

実 施 場 所 九州共立大学 自由ヶ丘会館3階教室
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8 (32ページアクセス参照)

申込・
問合せ先 九州共立大学 地域連携推進センター
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL 693-3255 FAX 603-8186

時 間 13:00～14:30

応募締切
10月5日(月)

スマートフォンからも
お申込みできます▶



定 員 30名

受講料 10,000円
(別途傷害保険料有)

受講生への メッセージ

実施機関：九州共立大学 地域連携推進センター

自分らしく元気に過ごすためには、自身のからだの状態を知り、無理なく続けられる運動を生活に取り入れることが大切です。本講座では、握力、立ち上がりテスト、バランス能力、歩行能力などを測定し、現在の身体機能を確認します。そのうえで、フレイル予防や転倒予防に役立つ運動、身体活動・運動ガイドに基づく健康づくり、安全に運動を続けるためのセルフチェックを学びます。

運動が苦手な方、最近体力の低下が気になる方、これから健康づくりを始めたい方も安心してご参加ください。大学教員と学生スタッフが、皆さまの健康づくりをサポートします。

回数	月 日	テーマ・内容	担当講師
1	10/26 (月)	健康寿命とフレイル予防の基礎 講座の進め方を説明し、フレイルや転倒予防、健康づくりの基本を学びます。	九州共立大学 スポーツ学部 准教授 平田 昂大 慶應義塾大学大学院修了後、健康づくりや運動・スポーツの安全に関する教育研究に従事。専門は公衆衛生学、スポーツ医学。身体活動を通じた健康寿命の延伸を目指しています。
2	11/9 (月)	自分のからだを知る① 体力測定 握力、立ち上がり、バランス、歩行能力などを測定します。	
3	11/16 (月)	自分のからだを知る② 生活習慣の振り返り 身体活動、座位時間、睡眠、食事、社会参加を振り返ります。	
4	11/30 (月)	ガイドラインから学ぶ健康づくり 身体活動・運動ガイドをもとに、運動量、筋トレ、座りすぎ対策を学びます。	
5	12/14 (月)	安全に運動するためのセルフチェック 運動前の体調確認、痛み、服薬、運動を休む判断について学びます。	
6	12/21 (月)	転ばないからだづくり① 筋力トレーニング 椅子スクワットやカーフレイズなど、自宅でできる運動を実践します。	
7	1/18 (月)	転ばないからだづくり② バランスと歩行 片脚立位、ステップ、方向転換、歩行練習などを体験します。	
8	1/25 (月)	運動を続けるための工夫 目標設定、記録表、仲間づくり、地域資源の活用について考えます。	
9	2/8 (月)	自分のからだを知る③ 体力測定 からだと学びの変化を確認する：第2回と同じ測定やアンケートを行い、変化を確認します。	
10	2/15 (月)	結果フィードバックとこれからの運動計画 測定結果を振り返り、今後続けられる運動計画を作成します。	

スポーツ受講
詳細は2ページ

料 金
1,000円/回
初回のみ