

| | 内容 | 講師 |
|----|---------------------------------------|--|
| 午前 | 講義 ◆高齢者の身体的特徴および加齢に伴う体の変化について | 村上憲治氏 帝京科学大学教授 理学療法士(認定スポーツ理学療法)・ 日本スポーツ協会公認アスレティック トレーナー |
| 午後 | 実技 ◆機能向上のための運動について ◆「パークで筋トレ」体験 | 田中秋乃氏 健康運動指導士 区公認スポーツ指導員 |