

シニアユニバーシティ北浦和校13期校友会事業

研修会とフォークダンス開催のお知らせ

第13期校友会 会長 河内 ハルノ

- 1. 日 時 : 11月13日(金) 9:00~17:00
- 2. 場 所 : 浦和コミュニティーセンター(浦和パルコ) 浦和駅東口 徒歩1分
- 3. 受付開始 : 9階15集会室前で受付 9:00~9:30 (出席をとります)

事業内容

1時限目 健康長寿講義(健康寿命をのばそう) 9:30 ~ 10:30 9階15集会室

◎健康長寿に関する基本的な知識、及び、無理のない身体の動かし方と体力づくりを楽しくやさしく学びます。

2時限目 健康長寿講義の実践 10:40 ~ 12:00 9階15集会室

◎1時限目の講義内容の実践。実際に体を動かし、より理解を深めます。

- ・簡単体操(ながら体操)・貯筋運動 ・ウォーキングの基本等

◎服装は、運動のしやすい服装でご参加ください。



講師紹介:小川 貴 先生

- ・元高等学校保健体育教員、校長
- ・健康運動指導士、スポーツプログラマー
- ・ノルディックウォーキングインストラクター
- ・NPO法人浦和スポーツクラブ事務局長



=====**昼食**=====

3時限目 第3回フォークダンス 13:00~17:00 10階(レクレーションルーム1)

- (1) 13:00~15:00:一般練習(参加者全員練習)
- (2) 15:00~17:00:第2回特別練習(北協演芸会参加者練習)
- (3) 持参物:室内用靴、飲み物、服装(自由、女性役をする方は動きやすいスカートを推奨)



その他フォークダンス参考資料 13期フォークダンス単独事業練習日程

日 程	場 所	一 般 練 習	特 別 練 習
10月28日(水)	下落合コミュニティーセンター	13:00~15:00	15:00~17:00
11月13日(金)	浦和コミュニティーセンター	13:00~15:00	15:00~17:00
11月19日(木)	与野本町コミュニティーセンター		9:30~11:30
12月22日(火)	下落合コミュニティーセンター	9:30~11:30	

以上