



【開催レポート】

さいたま市緑区の高齢者25名が 学生と一緒に楽しく効果的に運動

浦和大学 公開講座「健康体操教室」

3年ぶりとなる対面での開催が実現！

浦和大学（所在地：埼玉県さいたま市、以下「浦和大学」）は、2022年9月26日（月）より、公開講座「健康体操教室」を開催中です。

さいたま緑区地域の60歳以上の住民を対象にした「健康体操教室」は、社会学部総合福祉学科「健康スポーツコース」の教員と学生が実施する公開講座で、今年で9年目となります。主に健康・スポーツコースの3年生が、これまで学んだ健康づくりの知識と技術を活用して、地域の高齢者を対象に、実践的に介護予防を学ぶプログラムです。

今年は3年ぶりとなる対面での開催が実現し、男性3名、女性22名の計25名の方が受講し、2022年9月26日（月）～12月19日（月）にわたり全6回（うち1回は体力測定）の講座を開催中です。本講座では、トレーニング機器を使った筋肉運動や、交流を目的としたレクリエーション等のプログラムを行い、また、専門大学ならではの生活に役立つ正しい健康情報を受講者に提供させて頂くものです。

本講座の講師である、浦和大学社会学部総合福祉学科 片山昭義教授は、以下の通りコメントしています。

“地域の60歳以上の方々をお迎えして本学にて実施する「健康体操教室」は、今年で9年目となりました。対面での開催は3年ぶりとなり、毎回多数のご参加をいただき、本学の地域交流事業としてすっかり定着してきました。本教室の目的は、本学の研究・教育資源を地域に還元し、対象となる高齢者の皆さまに健康をお届けすることです。参加者の皆さまはとて前向きな方が多く、学生が実施する未熟なプログラムにも熱心に取り組んでいただき、毎回とても和やかな雰囲気になっています。学生も自分の担当の時には特に真剣にプログラムの準備をし、緊張しながらも実践に臨むプロセスは、学生にとって貴重な経験になっていますし、授業で習得した知識や技術を実際に使うことで実践的な技術の修得につながっていると確信しています。”

健康体操教室の様子（浦和大学3号館1階「トレーニングセンター」にて）



本件に関するお問い合わせ窓口

学校法人九里学園 浦和大学 入試広報課 担当：武山、蛭沼

TEL：048-878-5536 FAX：048-878-5690 MAIL：nyushi@urawa.ac.jp <http://www.urawa.ac.jp/>



<開催概要>

- ◆ 名 称： 公開講座「健康体操教室」
- ◆ 開催日： 第1期 2022年9月26日(月)～11月12日(月)
第2期 2022年11月14日(月)～12月19日(月)
※開催日は上記期間の全て月曜日
- ◆ 場 所： 浦和大学内
- ◆ 開催時間： 10:40～12:10
- ◆ 参加費： 200円(保険代を含む)
- ◆ 定 員： 先着30名(すでに受付終了)
- ◆ 対 象： 大学周辺及び緑区に在住し、自力で来学出来る、医師から運動を禁止されていない60歳以上の男女。
- ◆ 会 場： 浦和大学内
- ◆ 講 師： 社会学部総合福祉学科 教授・健康運動指導士 片山 昭義(かたやま・あきよし)
社会学部総合福祉学科 准教授・健康運動指導士 中島 悠介(なかじま・ゆうすけ)

▼「浦和大学」について

浦和大学は、開学以来、「実学に勤め徳を養う」という精神のもと、実学教育と徳育教育を重視しながら、豊かな人間性、そして保育・幼児、初等教育・福祉・健康スポーツ等に精通することによって地域社会に貢献できる実践力を備えた人材の育成を目指しています。

【設置学部学科：こども学部：こども学科・学校教育学科、社会学部：総合福祉学科、現代社会学科】

本件に関するお問い合わせ窓口

学校法人九里学園 浦和大学 入試広報課 担当：武山、蛭沼

TEL：048-878-5536 FAX：048-878-5690 MAIL：nyushi@urawa.ac.jp <http://www.urawa.ac.jp/>