

シリーズ まちの先生

地域の方が講座の講師を務めます

To-Collabo 文部科学省 地(知)の拠点
東海大学の地域連携トコラボ

「丹沢でステップアッププラス」

-災害時にも役立つカラダづくりと登山スキル-

開講日時

2016年

10月14日(金)18:00~19:30

講師

下田 栄次 あべ整形外科 理学療法士

内容

いよいよ丹沢にも秋山シーズンが到来！
登山やハイキングは、自然を楽しみながら行えるのが魅力で、上下方向の運動も伴うためウォーキングよりも運動の強度が高く、その一方でジョギングより中高年の方でも比較的始めやすいスポーツです。仲間を作ったり、自然を楽しんだりしながら行えるのも魅力です。
しかし、近年、山での事故は丹沢全域でも増え続けています。
安全に楽しみながら行うには、「ふだんから体力づくりや運動を心がける」「服装や持ち物を万端に整える」「自分にあったコースを選ぶ」などの事前準備が大切です。「私は大丈夫！」と思っている方こそ要注意。今回は災害時にも役立つカラダづくりと登山スキルについて実技も交えてお話いただきます。



【講師紹介】

あべ整形外科 リハビリテーション科
秦野市丹沢登山遭難対策協議会 山岳救助隊
運動器・スポーツ認定理学療法士

アクセス



お申込はお電話で
0463-78-5188

駅から
徒歩
1分

受講料
無料

定員
30名

要
電話
申込

受講には各回のお申し込みが必要です。サテライトオフィスまでお電話ください。
申込み受付時間 **9:00~17:00** (※日曜・祝日は原則休業のため申込み受付はしていません)
申込期限は開講日前日16:00までとなり、定員になり次第募集終了させていただきます。
受講者は秦野・平塚・伊勢原・大磯に在住・在勤・在学者に限らせていただきます。

東海大学サテライトオフィス
地域交流センター

〒257-0003 神奈川県秦野市南矢名 1-3-5
TEL 0463-78-5188 FAX 0463-78-5189
<https://coc.u-tokai.ac.jp/>