

# 令和7年度「あきた県庁出前講座」

## あきた元気アップ円熟塾 開催要項

### 趣 旨

秋田県生涯学習推進本部が主催する「あきた県庁出前講座」の講座として、県民の要請に応じて秋田県スポーツ科学センターの職員が指導者として出向き、県事業等の情報提供と本センターで開催している高齢者向け健康体操教室「円熟塾」の運動プログラムの提供を行い、県民の運動機会の充実を図る。

### 内 容

3つの運動プログラムを構成して実施します。

#### (1) 脳トレ・ストレッチ

手先等を使った運動による脳トレで認知症予防を図ります。また全身の筋肉をほぐすストレッチを行うことで、関節の可動域を広げ、体の動きやすさを高めるとともに、けがをしにくい体づくりを目指します。

#### (2) 筋力トレーニング

軽めの筋力トレーニングを行うことで、日常生活に必要な筋力維持・向上を目指します。

#### (3) 有酸素運動

一定時間継続して体を動かす有酸素運動を行うことで、心肺機能を高めるとともに、日常生活や運動時に疲れにくい体づくりを目指します。

### 指 導 者

秋田県スポーツ科学センター  
スポーツ振興チーム職員

＜実施期間＞ 令和7年5月～令和8年2月  
※原則として月曜日・金曜日

＜会 場＞ 申込団体が指定する会場  
※会場は申込団体が確保してください。

＜回数・時間＞ 各団体原則1回の申込みとし、  
60～90分程度の実施とします。

＜服装・持ち物＞  
できるだけ動きやすい服装、履き物、タオル、飲み物等を御準備ください。

＜その他＞

- ・ 講座活用を希望される団体は、下記の間合せ先に御連絡ください。
- ・ できるだけ開催希望日の1か月前までを目処に申込み願います。
- ・ 夏季に開催を希望する場合は、熱中症予防に対応できる会場（エアコンの使用等）の確保をお願いします。

**健康寿命延伸のため指導者を派遣します。**

### 申込み・問合せ先

秋田県スポーツ科学センター スポーツ振興チーム

TEL 018-864-6225

FAX 018-823-0008