

東松島市・大東文化大学連携事業東松島 フレンドシップ公開講座の開催について

平成 29 年に地域連携基本協定を結んだ東松島市と大東文化大学はこれまでさまざまな連携事業、交流事業を行ってきました。新型コロナウイルス感染症拡大より体を動かす機会が減少する中、それらの解消を目的として、この度、大東文化大学講師による公開講座を別紙のとおり実施しますので、事前周知と当日の取材方よろしくお願ひします。

スポーツ健康入門「健康基礎知識習得と健康体操教室」

～with コロナ時代 運動不足の解消と健康二次被害の予防～

- 日時 令和3年2月20日(土) 14時～16時
令和3年2月21日(日) 10時～12時
- 場所 矢本東市民センター
- 対象 満 65 歳以上(2021 年 3 月末日現在)
- 定員 各日 15 名様(定員超過の場合は抽選を行います。)

※詳細は別紙チラシのとおり

親子でたのしくまなぶ「インドの歌とおどり」

- 日時 令和3年2月20日(土) 14時～16時
令和3年2月21日(日) 10時～12時
- 場所 矢本東市民センター
- 対象 小学校1～4年生
- 定員 各日 15 組様(定員超過の場合は抽選を行います。)

※詳細は別紙チラシのとおり

カラダをうごかしたい
インドの文化にふれてみたい
ワクワクの一日に

東松島市・大東文化大学連携事業
東松島フレンドシップ公開講座

親子でたのしくまなぶ 「インドの歌とおどり」

参加
無料

世界にはいろいろな国や地域があり、それぞれの文化があります。他の国について知ることで、皆さんの世界も広がります。そこで、今回は、知っていそうで知らないインドについて楽しく学び、インドの歌やおどりをたいけんしていただこうと思います。レクチャーではインドってどんな国？ どんなことばが話されているの？ 毎日カレーを食べるの？ そんな疑問にもおこたえます。お父さん、お母さんにも楽しくおどっていただけます。ぜひ皆さんでご参加ください！



講師 小尾 淳
大東文化大学
国際関係学部助教

歌やおどりを通じてインドにきょうみを持っていただけたらうれしいです。

おどってみよう



うたってみよう



きてみよう



日時 2/20(土) 14:00~16:00
2/21(日) 10:00~12:00

※各日15組様
(申込多数の場合は抽選とさせていただきます。)

対象：小学校1年生～4年生
※親子でご参加いただけます。

場所：矢本東市民センター
東松島市小松字下浮足115

持ち物：動きやすい服装、タオル、
室内用運動靴、飲み物
※あらかじめ着替えて会場へお越してください。

問合せ：東松島市役所 復興政策課復興政策係
電話 0225-82-1111 (内線：1243)

新型コロナウイルス感染予防対策について

◆講師、スタッフはマスクを着用いたします。ご参加の皆様におかれましても、ご参加の際はマスクの着用をお願いいたします。

◆講師や参加者同士の距離を確保し、感染予防対策を講じながら、密閉・密集・密接の条件が発生しないよう配慮いたします。

※感染症拡大のため中止、延期となる場合があります。

【参加申込書】

※締切 2月15日(月)

参加を希望される方は、以下の参加申込書に記入し、点線を切り取り学校または東松島市役所復興政策課まで提出してください。

参加希望日 ※☑を入れてください	小学校名	学年	氏名(フリガナ)	保護者名(フリガナ) ※☐のどちらかに☑を入れてください	電話番号(保護者)
☐2月20日(土) ☐2月21日(日)	小学校	年生		☐当日ご参加 ☐当日不参加	
☐2月20日(土) ☐2月21日(日)	小学校	年生		☐当日ご参加 ☐当日不参加	

東松島市・大東文化大学連携事業
東松島フレンドシップ公開講座

スポーツ健康入門 「健康基礎知識習得と健康体操教室」

参加
無料

with コロナ時代 運動不足による健康二次被害を予防するために

新型コロナウイルス感染症の拡大防止に伴い、様々な活動も制限が生じ、運動やスポーツの機会も減少傾向にある中、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。

中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下（骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等）をきたすリスクが高まります。このため、意識的に運動・スポーツに取り組んでもらうことは、健康の保持だけでなく、ストレス解消、免疫力向上で感染を回避する事にも有効です。

この講座では、日頃健康で過ごすために何が必要か、また自宅でも手軽に体を動かすための事例などをご紹介します。

理論編：田中博史

65歳以上が全人口の21%を占める超高齢社会において、いつまでも健康で過ごすためには何が必要であるかについて分かりやすく解説します。
大東文化大学スポーツ・健康科学部教授



日時 2月20日(土) 14:00～16:00

2月21日(日) 10:00～12:00

※各日15人

(申込多数の場合は抽選とさせていただきます。)

実技編：只隈伸也

家庭でも簡単にできるトレーニング（体操）で日頃から体を動かす習慣をつけ、体力や生活機能の低下を予防し、健康寿命を延ばしましょう。
大東文化大学スポーツ・健康科学部教授



場所 矢本東市民センター
東松島市小松字下浮足115

対象 満65歳以上

料金 無料

持ち物 動きやすい服装、タオル、
室内用運動靴、飲み物
※あらかじめ着替えて会場へお越しください。

申込み 東松島市役所復興政策課まで
電話で申込みください。
※締切2月15日(月)

新型コロナウイルス感染予防対策について

- ◆講師、スタッフはマスクを着用いたします。ご参加の皆様におかれましても、ご参加の際はマスクの着用をお願いいたします。
 - ◆講師や参加者同士の距離を確保し、感染予防対策を講じながら、密閉・密集・密接の条件が発生しないよう配慮いたします。
- ※感染症拡大のため中止、延期となる場合があります。

問い合わせ

※会場への問い合わせはご遠慮ください。

東松島市役所 復興政策課復興政策係
電話：0225-82-1111（内線：1243）