

参加費 無料



広島大学

地域横断型福利厚生イベント

東広島スペシャルムービー



# こころとからだ元気になる体操のご紹介 『ADテレワーク体操』実演セミナー（初級～中上級編）

～Youtubeでおなじみ東広島スペシャルムービーをマスターしよう！～

主催：東広島スポーツ健康まちづくりコンソーシアム 後援：あいおいニッセイ同和損保

広島大学ではテレワークなどWith/Afterコロナで新たな生活様式を実践する方々や高齢者、子育て世代などに対し明るく、元気に、健康になれる「ADテレワーク体操」を開発しました。この体操は、「東広島市スペシャルムービー」として、東広島市の観光地の紹介とともにネット上で配信されている他、複数のメディアにも取り上げていただいたことから、市民だけでなく、全国の企業や団体でも実施を頂いており、反響を頂いているところでございます。

本セミナーでは、体操の開発者である広島大学の黒坂先生に開発のコンセプトや期待できる効果、また、体操のポイントを解説頂きます。普段から体を動かしていない方でも、分かりやすく解説頂きますので是非ともご参加ください。

## プログラム

1. ADテレワーク体操のコンセプト、期待される効果など
2. 体操の解説（初級～中上級までポイント別にレッスン）

## 『ADテレワーク体操』 ※こちらは常時配信しています



ADテレワーク体操（初級編）



ADテレワーク体操（着座版）



ADテレワーク体操（中上級編）

## 講師紹介

国立大学法人広島大学  
人間社会科学部研究科  
准教授 黒坂 志穂



セミナーに参加して  
中上級編に挑戦！

## 東広島スポーツ健康まちづくりコンソーシアム

本コンソーシアムでは、広島大学、東広島市、一般社団法人「みちるべ」とともに、広島大学のスポーツ資源を活用した地域活性化を目指します

日時 令和3年12月24日(金) 17:00～19:00（受付開始16:30）

会場 広島大学 学士会館 2F  
レセプションホール

住所 東広島市鏡山1丁目2-2  
※併設の駐車場をご利用ください  
※動きやすい服装でお越しください

対象 健康増進にご興味ある方であれば  
どなたでもご参加可能です

定員 先着50名様まで  
※定員になり次第締切らせていただきます

参加費 無料

## 申込方法

参加ご希望の方は、  
こちらのQRコードから  
申込みください



申込期限：12月23日(木)

## 会場のご案内



広島大学のイルミネーション  
も是非、お楽しみください！

広島大学 学士会館 2F  
レセプションホール  
〒739-0046  
広島県東広島市鏡山1丁目2-2



広大スポーツオンライン  
By 広島大学スポーツセンター

<セミナー事務局> 国立大学法人広島大学スポーツセンター(担当:村上)  
739-8514 広島県東広島市鏡山一丁目7番1号  
TEL 082-424-6143 FAX 082-424-6170