



植草学園 公開講座2023

～ みんなで参加、健康づくり ～

①10/4(水) **運動習慣で健康寿命をのばそう！**

②11/1(水)

③12/6(水)

大切な人のためにいつまでも健康でいたいから

健康寿命とは何かご存じですか？
健康で日常生活を支障なく送ることのできる期間のことです。



生活習慣病を予防して健康寿命を延ばすために下肢の運動で
「転ばない」身体をつくっていきましょう。

生活習慣病予防に効果がある運動は、ウォーキングなどの
有酸素運動と立って歩くために必要な**筋力強化運動**です。

今回は、バランス保持運動・筋力強化運動をやっていきましょう！

日 時：①2023年10月4日（水）13：40～15：00

②2023年11月1日（水）13：40～15：00

③2023年12月6日（水）13：40～15：00

受付時間：13：20～13：40



会 場：植草学園大学 小倉キャンパス 運動療法室

受講料：各1,000円（当日払い） 定員 20名

講 師：窪谷 珠江（植草学園大学 保健医療学部 助教）

植草学園大学 総務課 公開講座係 小川・山口

千葉県若葉区小倉町1639番3 TEL:043-233-9348 平日9時～17時



本学ホームページもしくはQRコードからお申し込みください！