

☆新村地区健康講座☆

脚の筋肉を鍛え、日常生活を快適に過ごせるための健康意識の高揚と運動のあり方について



松本大学人間健康学部の先生をお招きして、日常生活を快適に過ごせるために、「立つ」「歩く」などの動きがスムーズになるような「簡単」で「長続き」する体操や歩行についてご指導いただきます。

主催 あたらしの郷協議会 学びの友部会・いきいき部会

共催 新村公民館

日時 1月27日(火) 10:00~11:30



※万が一大雪等で開催が困難な場合は2月4日(水)に変更となる場合があります

集合 新村公民館 大会議室(2階)

※公民館で講義を受けた後、松本大学第2体育館へ移動します。

講師 松本大学人間健康学部 スポーツ健康学科 准教授 山本 薫 先生

内容 第1部 ロコモティブシンドロームの原因や予防等について(講義)

第2部 具体的な運動(体操)について(実技)

参加費 無 料

定員 20名(先着順)

持ち物 室内用運動靴、フェイスタオル、飲料、動きやすい服装

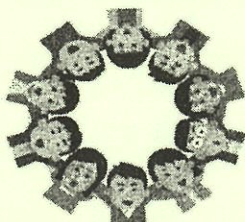
※寒さも心配されますので防寒着をご用意下さい。



申込み 1月19日(月) 申込〆切 新村公民館(48-0375)へお申込みください。

駐車場 新村公民館駐車場もしくは、JA新村支所駐車場

★ロコモティブシンドローム…『運動機能が低下し、自立した生活が送れない可能性が高くなること。』



発行:あたらしの郷協議会 学びの友部会・いきいき部会

問合せ:新村公民館 48-0375