



理学療法学科教員による運動教室

10名（先着順）の参加者募集

申込期限：11月30日16時

～実施プログラム～

参加費500円（資料代、保険代）で、全プログラム（体力測定1回、運動と講義3回）にご参加いただけます。

| 回 | 開催日 | 内容 | 説明 |
|---|--------|-------|------------------------------|
| 1 | 12月11日 | 体力測定 | 現在の筋力などお身体の状態を測定し、結果をお伝えします。 |
| 2 | 1月29日 | 運動教室① | 一緒に身体を動かしましょう。 |
| 3 | 2月26日 | 運動教室② | 個別に身体機能などに関するご相談をお受けします。 |
| 4 | 3月19日 | 運動教室③ | ※腰痛予防、バランス運動、息切れ対策に関するミニ講義つき |

理学療法学科教員（理学療法士）の佐藤惇史です。2019年、2020年にバランス研究にご協力いただいた地域の方々に御礼申し上げます。健康の維持、向上に向け、一緒に頑張っていきましょう。学生共々お待ちしております。



【ご参加いただける方の条件】

- 60歳以上の方
- 日常生活を問題なく過ごすことができる方
- 立った際に膝などに強い痛みがない方
- 手足の脱力や強いしびれなどの症状がない方

【お問い合わせ先、お申し込み】

医療創生大学 企画課 公開講座担当宛
にお電話をお願い致します。

TEL: 0246-29-5111

- 当日は、**運動できる服装**でお越しください。
- 水分補給のための**飲み物**をお持ちください。



会場は、大学正門となりの地域交流館