

令和4年度日本ウェルネススポーツ大学 「公開講座」を開催します!!

大学と町との連携事業として、日本ウェルネススポーツ大学「公開講座」を開催します！

- ◆ 日 時 令和4年10月7日（金） 午後1時30分～午後3時30分
- ◆ 場 所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス（旧利根中学校）
- ◆ 講 師 日本ウェルネススポーツ大学 石田 良恵 氏
- ◆ 講座内容 「コロナ自粛生活からの体力回復！」
コロナ禍での外出制限、自粛生活は筋肉量の減少が進みます。特に筋肉量が落ちるとフレイルと呼ばれる健康でもない病気でもない状況が起こります。それに伴い気力が低下し、認知症の危険度も増してきます
日常生活に筋トレは不可欠で高齢者が「元気に生きる力」は筋肉量が深くかわることも報告されています。
自立した人生を最後まで送るためには日頃の身体の手入れが重要です。
今回はそのための理論と実技です。
① 現在の自分の体力を知りましょう（測定）
② 毎日家でできる筋トレを身につけましょう
身体の手入れはいくつになっても始められます。身体は努力にふさわしい結果を必ず見せてくれます。
- ◆ 申込方法 利根町役場政策企画課地域振興係へ電話でお申し込みください。
電話：0297-68-2211 内線：332
- ◆ 申込期間 令和4年8月22日（月）～9月21日（水）
受付時間：午前8時30分～午後5時15分 土曜・日曜・祝日を除く。
- ◆ 定 員 20名 ※定員になり次第締め切りとなります。

- ※ 当日は、動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴（体育館で使用）、タオル、飲み物をご持参ください。
- ※ 自転車・バイクでお越しの方は、大学第1キャンパス駐輪場をご利用ください。車でお越しの方は、大学第1キャンパスのグラウンド横の駐車場をご利用ください。
- ※ 当講座において、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。

【お問い合わせ先】

利根町役場 政策企画課 地域振興係 TEL0297-68-2211

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加される方はマスクの着用、手指消毒にご協力ください。

※感染症拡大状況によっては、講座の縮小開催または中止の場合があります。