

回 覧

令和6年度 日本ウェルネススポーツ大学 「第3回公開講座」を開催します!!

- ◆ 日 時 令和 7年 1月28日(火曜日) 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 ウェルネスホール(体育館横)
- ◆ 講 師 日本ウェルネススポーツ大学 准教授 藺 部 正 人 氏

「QOL 向上のための健康運動」 ～いつまでも自立した生活のために～

【理論】

いつまでも若々しく自立した生活を送りたいと考えることは、全ての人の願いです。

自立した生活を送るためには、適度な運動や休養が必要です。それでは、適度な運動とは、どんなもののでしょうか？

＊この理論では、運動の強度や運動の種類を中心に、実際に生活の中で実践できる運動を解説し紹介します。

【実技】

- 現在の自分の体力を認識します。(簡単な体力測定を実施)
- 自立した生活に必要な簡単な体操や筋肉トレーニングを実施します。

※この講座を受講することで、効果的な運動実践への理解と体力の低下を緩やかにすることが期待できます。

- ◆ 申込方法 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：337
- ◆ 申込期間 令和6年12月16日(月)～令和7年1月23日(木)
受付時間：午前8時30分～午後5時15分
土曜日・日曜日・祝日・年末年始(12月28日～1月5日)は除く。
- ◆ 定 員 20名 ・定員をオーバーした場合には、抽選とさせていただきます。
・抽選日 1月24日(金)午前9時00分～
抽選に外れてしまった方には、24日(金)に、電話にて連絡をさせていただきます。

- ※ 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(室内で使用)、タオル、飲み物等をご持参ください。
- ※ 自転車・バイクでお越しの方は、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、第1キャンパス、サッカー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。

◎令和6年度「第4回公開講座」は、令和7年3月18日(火)に、石田良恵先生を予定しています。