

令和7年度 日本ウェルネススポーツ大学 「第4回公開講座」を開催します!!

- ◆ 日 時 令和8年3月26日（木曜日） 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 女子美術大学名誉教授
日本ウェルネススポーツ大学 非常勤講師 石田良恵氏

「誰にでも出来るスロージョギングで体力づくり！その2」

【理論】

年齢を重ねるほど筋肉は生きるために必要なものとなっていきます。
シニアと言われるようになってから、先をどう過ごすかで、生き方の自由度が決まります。
つまり筋肉は生きる力！ということです。

※スロージョギングで効果が期待できること。

- ① 運動不足による生活習慣病、高血圧や動脈硬化などのメタボ予防。
- ② 持久力の向上 体内に酸素を取り込む能力が向上し、心肺機能が高まる。
- ③ 脳の活性化 新鮮な酸素を脳に取り込むことで、日頃のモヤモヤ感の解消。
- ④ ストレスの発散・リフレッシュ効果 脳の活性化につながれば、自然と脳がすっきりし、ストレス発散やリフレッシュ効果がある。

- ◆ 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・333
- ◆ 申込期間 令和8年3月2日（月曜日）～ 3月24日（火曜日）
受付時間：午前8時30分～午後5時15分 土曜日・日曜日・祝日を除く。
- ◆ 定 員 20名
- ◆ 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。