

日常生活の中で健康や体力を維持・向上するためのトレーニングを実践していくための工夫や、生涯スポーツとして取り組んでいるスポーツをより充実して楽しんでいく方法についてお話するとともに、日々の生活の中で、手軽に取り組んでいくことのできる効果的で簡単な運動やストレッチなどを紹介します



日常生活の中での トレーニングとストレッチ

講師：伊藤 信之 先生
横浜国立大学教育学部教授

参加無料
定員40名
(先着順)


令和8年 3月8日(日) 13:30~15:30

会場

横浜市大岡地区センター 2階大会議室
横浜市南区大岡1-14-1

申込方法

電話またはFAXでお申し込みください
申込開始日：2月13日(金)

 **045-710-1910**

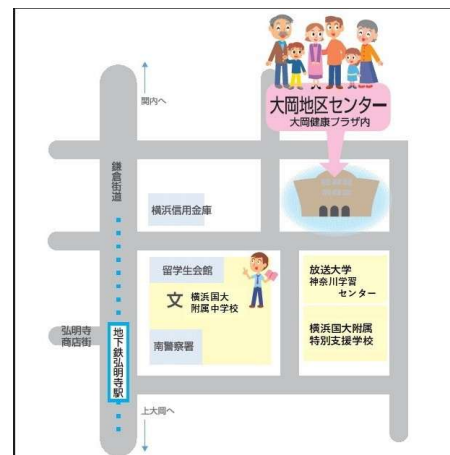
放送大学神奈川学習センター
9:30~12:00/13:00~17:00 月曜・祝日除く

FAXの場合は

①講演名、②お名前
③電話番号を明記して送信してください。
FAX: 045-710-1914

お願い

- ◎ 上履きをご持参ください(会場は土足禁止です)
- ◎ 動きやすい服装でのご参加をお願いいたします



放送大学神奈川学習センターと横浜市大岡地区センターは、地域のみなさまの生活環境がより向上することを期して、生涯学習社会の実現に向けた「学び」の機会を幅広く提供することを目指し、連携して公開講演会を開催しています。