

放送大学の学生・教職員の皆様へ

“ストレッチタイム”を始めます！

＜誰でも気軽に自由参加の体操時間＞

指導：加藤 敏明(客員教員)



- 毎週水曜日
- 12:40～12:55
- 学習センター事務室前スペース
- 服装や靴は普段のままでOK
- 簡単なストレッチ体操
- 軽い筋力運動
- 脳トレ体操“コグニサイズ”

- *日頃の運動不足解消
- *肩こり・腰痛予防
- *老化抑制
- *サルコペニア予防
- *フレイル予防
- *認知症予防

が期待できます！
是非ご参加ください！

