

ハルディックウォーキングの 効果と体づくり

～最大限の効果を得るためのとっておきの情報伝授します!～

日時 平成30年2月18日 日
10:00～11:30

会場 阿知須地域交流センター
(山口市阿知須2743番地)

定員 50名 (受講料無料)

講師 塩田 正俊 放送大学山口学習センター客員教授
山口大学名誉教授



【講演の内容】

ウォーキングで使用する筋肉と加齢に伴う筋肉の変化を概観し、ハルディックウォーキングの効果を理解します。
また、ハルディックウォーキングをより効果的かつ無理なく安全に行うためのストレッチ運動やレジスタンス運動などの体づくりについても皆さんと一緒に考えましょう。



主催 | お申込み・お問合せ先 (電話またはメール)

山口市地域生活部協働推進課

TEL : 083-934-2763

E-mail : kyodo-s@city.yamaguchi.lg.jp

放送大学山口学習センター

TEL : 083-928-2501 (月曜・祝日休業)

E-mail : yamasc35@ouj.ac.jp

