

健康寿命をのばすための

運動講座

特別企画

バランス力アップと安全な運動強度の設定

- 安全に・効果的に運動を続けるためには…
- バランス機能を測って・鍛えて・実感しよう
- 楽しく続けられる運動習慣づくり



対象:軽い運動が出来る中高齢者(40歳以上)

日程:7月11日(土)、7月25日(土)

8月 8日(土)、8月22日(土)

時間:10時~11時30分*ただし8月8日は10時~12時

場所:放送大学 山口学習センター

(山口大学 吉田キャンパス大学会館1階)


定員:10名(先着順)

***定員を超えた場合には、過去に転倒予防講座へ参加されていない方を優先します。**

受講料:無料 駐車場:あり

持ち物:運動できる服装、汗拭きタオル、筆記用具

水分補給ドリンク

申込はこちら 

指導者:杉浦崇夫(放送大学山口学習センター客員教授)

協力者:吉富智江(山口 コ・メディカル学院)

問合せ:083-928-2501

(放送大学 山口学習センター)



【注意事項】

- ▶参加に当たっては、参加同意書を提出していただきます。
- ▶得られた測定値については、個人名が特定されない状態で公表する場合があります。
- ▶また、測定の目的以外に測定で得られた測定対象者の情報は使用しません。
- ▶感染症などの状況次第では、閉講となる場合があります。

【申し込み先】

放送大学 山口学習センター

▶インターネット <https://x.gd/l20Qq>

▶TEL: **083-928-2501**

▶E-mail: yamasc35@ouj.ac.jp



申込はこちら 

【問い合わせ先】

放送大学山口学習センター

杉浦崇夫(takahito@yamaguchi-u.ac.jp)