

四條畷学園大学 リハビリテーション学部 共催 年齢とともに衰える身体機能を予防・改善 身体チェック & 運動レクチャー

生活習慣病及びそれに関連する身体機能低下への対策

身体の各部を測定し、測定結果から足りていない部分の補強や現状を維持していくにはどうすればいいかをお伝えします。
ご自身の身体を見直し、年齢とともに衰えていく身体機能を
予防・改善することで健康な生活を長くつづけましょう！！



日時 | 2024年 11月 30日 (土)

① 9時30分～10時40分 (受付時間 9時10分～9時25分)

② 11時00分～12時10分 (受付時間 10時40分～10時55分)

各回受付時間内にお越しいただけない場合は次の回に参加していただくか
ご参加いただけない場合がございますのでお気をつけください。

会場 | 大東市立歴史とスポーツふれあいセンター 四条体育館

対象 | 18歳以上の方 (レクチャーは40代以上の方に向けた内容です)

(軽い運動を伴う測定を行う為、退院してすぐや日常で身体活動を制限されている方は参加をご遠慮ください)

定員 | 各回30人 (要事前予約)

講師 | 四條畷学園大学リハビリテーション学部 准教授 本田寛人さん

持ち物 | 筆記用具、体育館シューズ

服装 | 動きやすい服装

参加
無料

大東市立歴史とスポーツふれあいセンター

予約お問合せ

TEL: 072-876-7011 FAX: 072-876-7702