

主催：國學院大學人間開発学部地域ヘルスプロモーションセンター
後援：神奈川県教育委員会

家庭でできるエクササイズ —生活に色々な運動を取り入れよう！—

ご自分の体力レベルはご存知ですか？脚の筋力や転倒のしやすさ、歩く能力など、日常生活に深くかかわる体力の測定・評価を行います。また、家庭でも実践できる簡単なエクササイズ法もご紹介します！

日時：10月29日(土) 9:30～12:30

場所：國學院大學横浜たまプラーザキャンパス 1号館404教室
(測定後、体育館に移動します)

対象：50～90歳

服装・持ち物：動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、スポーツタオル

定員：8名 (要申込：先着順)

**内容：体力測定、骨密度測定、
簡単な筋トレやストレッチ法の体験・指導など**

カワタ ユウキ

【講師】川田 裕樹

人間開発学部健康体育学科 准教授

健康運動指導士 (健康・体力づくり事業財団)

【専門】運動処方・健康教育学・運動生理学

お問合せ及び申込

参加希望の方は下記の方法いずれかでお申込みください。

①申込Webフォーム

國學院 地域ヘルス 検索

②メール kchpc@kokugakuin.ac.jp

③電話 045-904-7707(地域ヘルスプロモーションセンター)

※②③の場合

参加者のお名前、年齢、住所及び電話番号をお知らせください

<※切：10/23(日) それ以降はお電話でご確認ください>



皆様のご参加お待ちしております！