

健康寿命を延ばすための秘訣

オンライン
公開講座

第1回

「有酸素運動で
健康寿命を延ばそう」

林 貢一郎 講師

(國學院大學
人間開発学部健康体育学科教授)

配信日：8月7日(月)～
9月30日(土)

第2回

「スクワットで
下肢の健康寿命を延ばそう」

千野 謙太郎 講師

(國學院大學
人間開発学部健康体育学科准教授)

配信日：8月7日(月)～
9月30日(土)

第3回

「健康寿命を延ばす食事
ーメタボ対策から
フレイル対策までー」

小林 唯 講師

(國學院大學
人間開発学部健康体育学科准教授)

配信日：8月7日(月)～
9月30日(土)

申込受付中

配信期間 8月7日(月)～

9月30日(土)

申込方法

右記QRコード

よりお申し込みください



國學院大學 エクステンションセンター

☎ 03-5466-0270

✉ jigyou@kokugakuin.ac.jp

もっと日本を。もっと世界へ。



國學院大學