



楽しい運動・ 健康講座

日 時 9月15日(土) 9:00～12:00
受講料 1,000円
定員 30名
対象 小学5年生以上～一般
申込締切 8月24日(金)

講 師 本学准教授 山口 太一
学外講師 多賀寿未代
テ ー マ 楽しい身体活動・健康講座
～体格・体組成と身体活動～

体格・体組成を測定し、問題点を見つけるとともに、体格・体組成を良くするための効率のよい楽しい身体活動を実践します。



※ 室内用運動靴をお持ちいただき、動きやすい
服装でお越しください。

