



かつしか
区民
大学

東京聖栄大学公開講座



座学講座

健康づくり運動講座

受講料

無料

あなたに合った 運動法を見つけましょう

令和7年

11/1 土

午前10時～正午

講師

膳法 浩史氏 (東京聖栄大学 健康栄養学部管理栄養学科 教授)

会場

東京聖栄大学1号館
(JR新小岩駅北口より徒歩1分)

対象

15歳以上の方

定員

70人 (多数抽選)



状況により講座内容に変更が生じる可能性があります。ご了承ください。

くわしくは裏面をご覧ください

講座内容

健康づくりのための運動法は多種多彩です。自分自身に合った運動を始めてみませんか。

本講座では、運動の効果や日常に取り入れやすい身体活動を紹介し、座りがちな時間の見直しや筋力維持に役立つ情報をお伝えします。日々をより充実させる健康づくりのきっかけとして、一緒に実践方法を考えましょう。



申込方法

以下のいずれかの方法でお申し込みください。

Web応募フォーム（9月15日以降より受付開始）



往復ハガキ

- ①「健康づくり運動講座」②郵便番号・住所 ③氏名（ふりがな）④年齢
⑤連絡先 電話番号をご記入の上お申し込みください。

申込先

〒124-8530 葛飾区西新小岩1-4-6
東京聖栄大学 生涯学習センター



申込締切 10月20日（月）必着

問い合わせ

東京聖栄大学 生涯学習センター
TEL 03-3692-0211

葛飾区教育委員会事務局 生涯学習課 区民大学係
TEL 03-5654-8475

主催

東京聖栄大学
葛飾区教育委員会

