

東京聖栄大学  
健康栄養学部公開講座  
講座番号 No. **2**

## 運動実践講座

### <これからも健康に生活するための運動>

「かつしか区民大学」対象講座

定員

36名

講師

東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 講師 **膳法 浩史**



#### 講座内容

担当は、本学体育学研究室の講師です。

健康であることは、個人の「生活の質」を高めるだけでなく社会においても良い面があります。

健康を維持するための方法として運動は欠かせません。

高齢者が寝たきりにならずに自立した生活を過ごせる運動とは？ 認知機能を高める運動とは？

本講座では、健康度を高める運動を解説し、後半で実践していきます。ジャージなどの運動しやすい服をお持ちください。

実施日時

**2019年6月15日（土） 10:00～12:00**

会場

東京聖栄大学6号館・体育館（JR新小岩駅より徒歩約5分）

参加対象者

運動したい15歳以上の方

申し込み方法

往復ハガキでご応募ください。

ご応募締切日

2019年5月27日【必着】応募者多数の場合は抽選になります。  
※応募結果は返信ハガキにてお知らせします。発送は2019年5月28日頃の予定です。

費用

無料

持ち物

運動しやすい服（ジャージなど）、上履き、タオル、飲み物、筆記用具