

シニア世代対象講座

自宅でできるちょっとした運動を日常生活に取り入れて



腰痛にならないためには？五十肩を治したい！
肩こりをおこさないようにするには？健康寿命をのばしたい！
こういったお悩みを、少しでも解消！
受講後、ご自宅でお一人でも続けられる運動を指導します。
健康寿命をのばして、「No 寝たきり」「No 介護」を目指しましょう！

講師紹介

中居 義朗先生

略歴

- ・本学社会人聴講生科目「社交ダンス」講師
- ・本学社会人聴講生科目「いきいき健康体操」講師
- ・本学体育会少林寺拳法部 監督
- ・ケアマネージャー
- ・柔道整復師
- ・機能訓練指導員
- ・ジュニアスポーツ指導員「日本体育協会」

日時

第1回
3月8日
(木)

13:20~
14:50

第2回
3月22日
(木)

13:20~
14:50

第3回
3月23日
(金)

13:20~
14:50

第4回
3月29日
(木)

13:20~
14:50

会場 桃山学院大学
第6体育室（柔道場）

定員 50名(定員に達し次第締切)

受講料 各回 500円

服装 体操ができる服装

持ち物 長めのタオル(運動で使用します)
汗を拭くためのタオル
水分

※体育館シューズ等の用意は必要ありません

申込開始 2月26日

申込方法 電話・メール・はがき

申し込み・お問い合わせ先

桃山学院大学

エクステンション・センター

〒594-1198 和泉市まなび野 1-1

E-mail exkoukai@andrew.ac.jp

電話 0725-54-3131

