



ロコトレ!!

棒サッカー!!

常葉大学生による 「健幸」づくり運動講座

～トコハ大学生から学ぼう～

大学での学びを活かして大学生が主体となり、地域の皆様を対象に健康づくりのための運動講座を行います。「健幸」に関する大切なお話と楽しいレクリエーション、ロコモティブシンドローム予防のための運動を行います。

換気も安心、広々とした多目的室で、大学生と一緒に頭や身体を使った運動、レクリエーションを行い身も心も健幸になりましょう!!

日時 令和5年10月2日(月)
10:30～12:00(受付10:15)

会場 サラ音楽ホール 浜松市北区新都田3-2-1

内容

- ・講義パート: 「健幸華齡って何?」
健康で幸せに歳を重ねましょう!
- ・運動パート: 「ロコトレ」
ロコモ予防体操を楽しく行います!
- 「棒サッカー」
座りながらスティックを使って行うサッカーです!

対象 どなたでも ※定員 先着50名

参加料 無料 ※駐車場料金(100円)をご負担ください。

申込 以下のURLまたはQRコードを読み取りお申し込みください。

<https://req.qubo.jp/hcf-request/form/tokohasalakenko>

☎: 053-428-5700 FAX: 053-428-5711

からでもお申し込みいただけます。



主催: **sala** サラ音楽ホール

常葉大学
TOKOHA UNIV.

〒431-2103 浜松市北区新都田3-2-1

☎: 053-428-5700

講座内容についてのお問い合わせ

☎: 053-428-7738

(常葉大学健康プロデュース学部心身マネジメント学科井口研究室)