

しぞ〜か

でん伝体操 &

健康ミニ講座

参加
無料

学生と一緒に！
世代を超えて
Let's try!

学生と一緒に に、ゆっくり

楽しく体を動かしながら
介護・認知症予防に
取り組んでみませんか？
しぞ〜かでん伝体操と
健康ミニ講座で、元気に長生き
するヒントを学びましょう！

「あたま」と
「からだ」を同時に
使ってみよう！

講師

静岡理学療法学科
准教授 三好 圭

しぞ〜かでん伝体操とは

日常でよく使う筋肉の筋力アップを目的としたスロートレーニングです。
どなたでも無理なくご参加いただけます。イスに座ってトレーニングすることもできます。

2025.9.20 土 10:30~11:30

会場

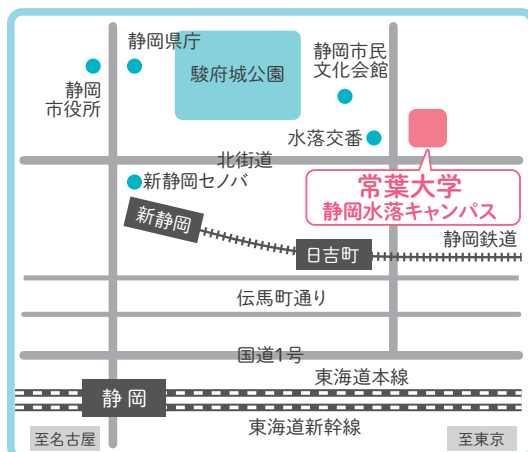
常葉大学静岡水落キャンパス
1階学生ホール

定員

40代以上
30 名

持ち物

飲み物・
汗拭き用のタオル・
動きやすい服装・運動靴



※駐車場のご用意がございませんので、公共交通機関でお越しください。

申込方法

お電話またはFAX、QRコードからお申込みください。

TEL

054-297-3203

FAX

054-297-3213



FAX用	氏名(カナ)			年代	代
	ご住所(任意)	〒	市 区	(町名)	※以下任意
	電話番号			参加人数	人

※お申込みいただいた個人情報は、今回のイベント以外には使用いたしません。※複数名でお申し込みいただく場合は、代表者の情報をご記入いただくようお願いいたします。※スポーツ保険は、各自でご加入ください。※定員を超過してしまった場合のみご連絡します。

常葉大学
TOKOHA UNIV.

主催

常葉大学 静岡水落キャンパス
学 友 会

問い合わせ先

常葉大学静岡水落キャンパス学生課
TEL: 054-297-3203
メール: mz-gaku@sz.tokoha-u.ac.jp