

こころとからだの健康づくり講座

運動の重要性と水中運動

「運動の重要性を知って、始めよう、続けよう運動」



講師 佐藤 大輔 / 新潟医療福祉大学 教授

習慣的な運動は、私たちに活力を与えてくれます。しかし、運動を始めること、続けることはそう簡単ではありません。今回の講座では「運動の重要性を知って、始めよう、続けよう運動」をテーマに、運動の大切さについてご紹介します。また、水に入ることや水中で運動することの効果について、私たちの研究成果も踏まえてご説明します。健康的でイキイキとした生活を送るために、一緒に運動の価値を考えてみましょう。

日時

7月8日(土)

講義：13:00～13:50

実技：14:15～15:15

会場

ほっとアリーナ妙高高原

講座：2階 軽運動室1

実技：トレーニングプール

定員

30名

参加費無料



お申込み/お問合せ

〒949-2112 妙高市関川958

ほっとアリーナ妙高高原

TEL：0255-86-4466

ホームページはこちら

地図はこちら

