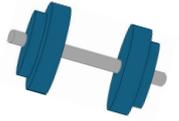




鈴鹿医療科学大学 市民公開講座



みんなの筋力トレーニング

— 効果を得るための基本 —



と き 令和6年2月23日（金・祝）10時30分～11時30分

*開場10時

ところ 鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパス B講義棟 3513教室
岸岡町1001-1, 駐車場完備

内 容 “筋力トレで狙った効果を得る”ためのヒントについてお話しします。これから始める方、実践中の方、あるいはアンチエイジングからアスリートまで幅広く参考にして頂ける実践的かつコアな内容です。

講 師 笹井宣昌（保健衛生学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻）

定 員 100人程度（先着順）

参加料 無料

申 込 不要



主 催 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻

問合せ 鈴鹿医療科学大学 保健衛生学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻
（電話 383-8991）（担当：笹井）

※中止などの場合は、同大学のホームページでお知らせします。



案内図

鈴鹿医療科学大学 千代崎キャンパス(鈴鹿市岸岡町 1001-1)

B 講義棟 1階 3513 教室

