



鈴鹿医療科学大学 市民公開講座

体に負担の少ない ストレッチのすすめ

ストレッチは正しく行わないと首や腰に負担をかけてしまいます。体に負担が少ないストレッチ方法について、身体運動学をもとにお話します。運動不足の解消だけでなく、成長期のスポーツ障害の予防にも役立つ内容です。

当日は講義中心ですので普段着で来場下さい。
ご家庭で取り組んでいただけるよう資料をご準備いたします。

【講師】浅田 啓嗣(鈴鹿医療科学大学 リハビリテーション学科 教授)

開催
日時

2月11日(火・祝) 10:30 ~ 11:30 (開場 10:00)

場所

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 駐車場あり)

定員

100人程度

参加料

無料

申込み

不要

主催・問い合わせ

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 (☎383-8991)

