

余暇を長く楽しむための

普段からの体づくりと疲労・回復の管理



日々の生活や余暇活動を無理なく安全に続けるための
体づくりと自己管理の方法を紹介します

家庭菜園や孫との遊び、旅行、登山・ゴルフなど
いつまでも楽しむために、疲れを残さない体の管理をお話します



理学療法士が分かりやすくアドバイスします



日時：令和8年3月28日（土）

10時30分～12時00分（開場10時）

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，駐車場完備）

講師：中俣 孝昭（なかまた たかあき）

（保健衛生学部リハビリテーション学科理学療法学専攻）

問い合わせ先：059-383-9208（内2506）

