

講座4 姿勢と歩き方と 健康との関連について



大野 和則 先生

正しい姿勢と歩き方は美しいだけでなく健康にも良いものです。今回は、その理由と、それを行う筋肉の鍛え方なども学びます。

私たちは普段、姿勢と歩き方についてあまり意識することはありません。

しかし、特別な運動でなく日常の姿勢と歩き方により健康を保つことを知る事はとても大事なことです。

開講日時／9月26日(土) 10:30~12:00

講師／大野 和則 (手稲溪仁会病院 副院長)

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員を30人といたします。(申込多数の場合はカレッジ生優先の抽選といたします)

新型コロナウイルス感染拡大防止のために、マスクの着用をお願いします。

◆会場／石狩市花川北コミュニティセンター (花川北3条2丁目198 ☎ 74-6525)

◆申込締切／令和2年9月11日(金)

◆受講料／一般 500円 カレッジ生 400円

◆申込み・問合せ／いしかり市民カレッジ運営委員会事務局 (石狩市公民館内)

※ 電話での申し込みは平日(月~金)の9時~17時までをお願いします。

TEL/FAX: 0133-74-2249

※ ホームページ、FAXは土・日でも受付可能です。

いしかり市民カレッジ

検索

※この講座は、学びのスタンプ対象講座、道民カレッジ連携講座です。

