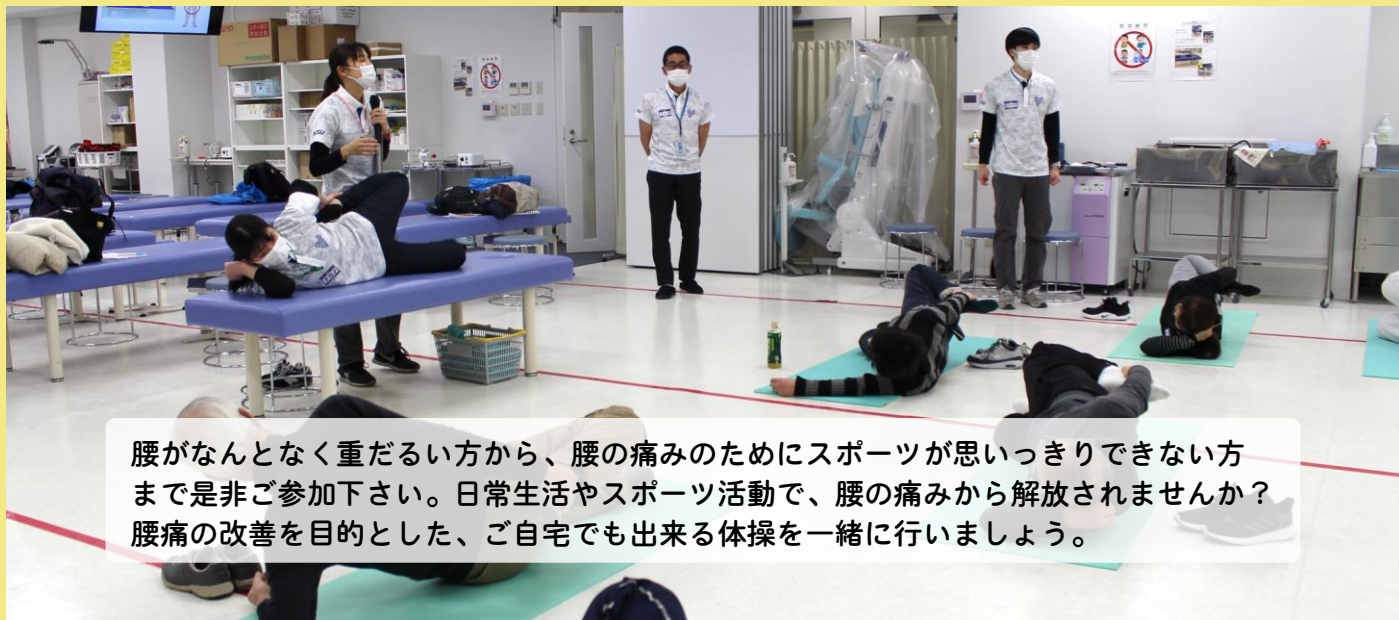


大人気

令和5年度公開講座

腰痛さようなら 体操教室



腰がなんとなく重だるい方から、腰の痛みのためにスポーツが思いっきりできない方まで是非ご参加下さい。日常生活やスポーツ活動で、腰の痛みから解放されませんか？腰痛の改善を目的とした、ご自宅でも出来る体操を一緒に行いましょう。



日時

1月28日(日)
10:00~12:00

会場

日本体育大学 横浜・健志台キャンパス
神奈川県横浜市青葉区鴨志田町1221-1

対象

一般・本学教職員および本学学生

定員

20名

受講料

1,000円 (本学教職員・本学学生は無料)

申込

12月11日(月)9:00から1月17日(水)まで

定員に達し次第、締切



日本体育大学
スポーツケアセンター院長
保健医療学部教授
伊藤 譲

柔道整復師

武井 佑太 大石 有希子
祁答院 隼人 光宗 あかり
増田 大聖 中野 花菜
岸井 紅葉

プログラム(予定)

講義・セルフチェック
ストレッチ
トレーニング



申込はこちら

主催/日本体育大学社会貢献推進機構 後援/横浜市にぎわいスポーツ文化局、横浜市スポーツ協会(予定)

お問い合わせ 日本体育大学社会貢献推進機構 スポーツプロモーション・オフィス

本学ホームページURL <https://www.nittai.ac.jp/> Eメール shakaikouken@nittai.ac.jp

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 ☎ 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 ☎ 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く



公開講座ページ