

# 2023年度 世田谷プラットフォーム事業 「ビジネスキャリアデザイン講座Ⅲ」

オンデマンド型  
動画配信  
受講無料

本講座は、世田谷区内6大学と世田谷区が協働・連携して行う「世田谷プラットフォーム事業」の一つとして、若手ビジネスパーソンを中心に、社会人や学生を対象としたリカレント教育や学び直し、新たな知識やスキル習得の機会を提供・醸成することを目的としています。

★自宅でできる簡単ヨガ  
～自分の身体と向き合おう～國寶真美（成城大学）

<https://ssl.smart-academy.net/seijo/course/detail/106/>

★フレイルって何？永吉英記（国士舘大学）

<https://ssl.smart-academy.net/seijo/course/detail/107/>

★自分でできる生活習慣の換え方！星玲奈（昭和女子大学）

<https://ssl.smart-academy.net/seijo/course/detail/110/>

★ビジネスパーソンのためのコンディショニング山田盛朗（東京都市大学）

<https://ssl.smart-academy.net/seijo/course/detail/112/>

★なりたい身体を獲得するためのセルフコンディショニング  
曾根良太（東京農業大学）

<https://ssl.smart-academy.net/seijo/course/detail/108/>

★簡単Exerciseで、  
しなやかな身体を目指す  
白川哉子（昭和女子大学）

<https://ssl.smart-academy.net/seijo/course/detail/111/>

★ストレスマネジメント入門  
渡邊浩司（駒澤大学）

<https://ssl.smart-academy.net/seijo/course/detail/109/>

■ 講座お申込み

● <https://ssl.smart-academy.net/seijo/>



■ お問い合わせ

「成城 学びの森」事務局  
〒157-8511 東京都世田谷区成城6-1-20  
Tel.03-3482-9031 Fax.03-3482-9467

