

中村学園大学栄養クリニック 健康運動教室のご案内

「自分の健康は自分で守る」をコンセプトに、
春と秋に運動支援教室を開催しています。

スポーツ科学専門教員指導のもと、ステップ台を使用しておこなっている教室です。適度な運動を継続することは体力を向上させ、健康寿命の延伸にもつながります。健康増進・疾病予防・介護予防のために、ぜひご参加ください。

★日時

- ◆春と秋の年2回、3ヵ月間（全6回）開催します。
- ◆金曜日の午後13：30～15：00（終了時間は日によって前後します。）
- ◆開始前検査：①心音・負荷心電図測定（1時間程度）
②採血・身体計測・体力測定（1時間程度）
＊保険医療機関での開催になりますので、医師の診察・①②の検査後、問題がなければ教室参加となります。
- ◆終了後検査：②採血・身体計測・体力測定（1時間程度）

★募集人数

各期 10名（先着順）

★講師

熊原 秀晃（中村学園大学 栄養科学部栄養科学科 教授）

★内容

教室：ステップ台を用いた運動支援、運動についての講話、ウォーキング、ストレッチほか（動きやすい服装・靴でご参加ください。）
自宅：処方された運動、活動量計装着

★費用や開始時期などのスケジュールの詳細についてはお問い合わせください。

参加ご希望の方は、氏名・年齢・住所・電話番号・Eメールアドレスをご記入のうえ、電話・Eメール・LINEでお申し込みください。

お申込み・お問い合わせ

中村学園大学 栄養クリニック【担当 上野・一田】

〒814-0198 福岡市城南区別府5-7-1

tel/fax 092-851-2869

Email husu33@nakamura-u.ac.jp

LINE 左のQRコードを読み込み、友だち追加してください→

