

アクティブ 健康運動教室

第1回

10月27日 11:00~11:30

家庭でできる
簡単筋力トレーニング

道具を必要とせず、手軽にできる
トレーニングを紹介します



第2回

10月27日 13:00~13:30

家庭でできる
簡単有酸素運動

音楽のリズムに合わせて楽しく
身体を動かしましょう



第3回

10月27日 15:00~15:30

元気で若々しく歩くための
歩き方教室

姿勢を学んで若々しく歩きましょう

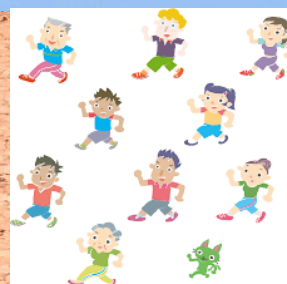


講師
電気通信大学
岡田 英孝 教授

定員：各回20人（当日受付・先着）

場所：鯖江市嚮陽会館多目的ホールステージ
（さばえものづくり博覧会2018会場）

※ 運動しやすい服装でご参加ください



国立大学法人
電気通信大学
Unique & Exciting Campus