

杏林大学
公開講演会

健康と運動

活力ある人生を送るために

2023

9/7

木

10:20~11:50

詳細

参加費無料

申込不要(直接会場へ)

10:00より先着入場

定員160名

会場

八王子学園都市センター
イベントホール (12F)



講師

保健学部

リハビリテーション学科

理学療法学専攻 教授

石井博之



健康状態を改善するために運動を始め、今では運動することが楽しくなり、健康で充実した楽しい日々を過ごしています。運動を日々の楽しみの1つにできれば生活の質向上にもつながります。

そこで今回は運動を始めたいがその第一歩がうまく踏み出せない方、運動の継続が難しいと感じている方、運動を楽しめていない方に理学療法士の視点から健康と運動についてお話しします。

杏林大学広報室

〒181-8611 三鷹市新川6-20-2

詳細は杏林大学HP [杏林大学 公開講演会](#)

tel : 0422-44-0611

mail: koho@ks.kyorin-u.ac.jp