

参加費
無料

杏林大学公開講演会

楽しくなくて
続かない

運動を始める
きっかけがない

健康で活力ある 生活に役立つ 運動の見つけ方、楽しみ方

保健学部 リハビリテーション学科 理学療法学専攻

いしい ひろゆき

石井 博之 教授

今まで健康と運動に関わる取り組みを通じて多くの方と交流を重ねてきました。そのなかで「始めるきっかけがない」「運動は始めたが、楽しくないので続かない」など、多くの相談を受けてきました。

そこで今回は健康で活力ある生活に役立つ運動の見つけ方、楽しみ方についてお話しいたします。



日時

10/6



15時20分～16時50分
(15時より入場可能)

会場

八王子学園都市センター
イベントホール (F12)

定員

216名



参加費無料・申し込み不要（直接会場へお越しください）

杏林大学広報室

〒181-8611 三鷹市新川6-20-2

tel : 0422-44-0611

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