

和光大学
地域応援
プロジェクト

健活LAB

先着
40名

～今日から始める肩こり・腰痛予防～



開催
日時 11/14(土) 12/5(土) 10:00-12:30
11/28(土) 10:00-12:00

場所：和光大学体育館棟（パレストラ）1階メインアリーナ

★40歳以上で全日程参加できることを参加条件といたします

有酸素運動
(踏み台昇降)

ストレッチ

軽い筋力トレーニング

整理体操



主催

現代人間学部人間科学科 山田 満月

山田ゼミの学生18名

*参加申込後に当日の持ち物等についてご登録いただいたメールアドレス宛にご連絡させていただきます。

お申し込みはこちらから

