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) 11/28(土) 12/5(土)

10:00-12：00　各回定員40名

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歳以上を対象に1回だけの参加も可能としております！

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