



楽しくスポーツ・ 健康講座Ⅱ

日 時 10月15日(日) 9:00～12:00
受講料 1,000円
定員 30名
対象 小学5年生以上～一般
申込締切 9月25日(月)

講師 本学准教授 山口 太一
テーマ 楽しい身体活動・健康講座Ⅱ
～体格・体組成と身体活動～

体格・体組成を測定し、問題点を見つけるとともに、体格・体組成を良くするための効率のよい楽しい身体活動を実践します。



※室内用運動靴をお持ちいただき、動きやすい服装でお越し下さい。