



健康のために取り組む 生活習慣病の対策

40歳
以上

開催日 2024年5月25日(土)

時間 13:00~14:30

対象者・人数 40歳以上・40名

開催場所 埼玉県立大学

受講料 1,000円

締切日 2024年5月12日(日)

講師 井上和久(理学療法学科准教授)

応募者多数の場合
抽選になります

人生100年、健康寿命の延伸。年を取っても健康な日々を過ごしたい。健康を維持するための、生活習慣病の実際と対策について説明します。普段の生活の中で取り組むことができる運動法をご紹介します。皆さん是非！いきいき！元気に健康に過ごせるヒントをつかんでみませんか。

お問い合わせ

〒343-8540
埼玉県越谷市三野宮 820
埼玉県立大学
地域連携センター
オープンカレッジ講座事務局
TEL：048-973-4114
FAX：048-973-4807



お申し込みは
こちらから↑

