

東京聖栄大学
健康栄養学部公開講座
講座番号 No. **1**

健康づくり運動講座【座学講座】

<あなたに合った運動法を見つけましょう>

「かつしか区民大学」対象講座

定 員	70名	講 師	東京聖栄大学健康栄養学部管理栄養学科 教授 膳法 浩史	
講 座 内 容	健康づくりのための運動法は多種多彩です。自分自身に合った運動を始めてみませんか。 本講座では、運動の効果や日常に取り入れやすい身体活動を紹介し、 座りがちな時間の見直しや筋力維持に役立つ情報をお伝えします。 日々をより充実させる健康づくりのきっかけとして、一緒に実践方法を考えましょう。			
実 施 日 時	2025年11月1日（土） 10:00～12:00			
会 場	東京聖栄大学1号館（JR新小岩駅より徒歩1分）			
参 加 対 象 者	15歳以上の方			
申込み方法	以下の①②いずれかの方法でお申し込みください。 ①Web応募フォーム（9月15日以降より受付開始） 詳細は「広報かつしか」もしくは大学ホームページトップページをご確認ください。 ②往復ハガキ 往復ハガキの応募方法はこちらをご確認ください。			
ご応募締切日	2025年10月20日まで（ハガキは必着） ※多数からの応募があった場合抽選になります			
費 用	無 料			
持 ち 物	筆記用具			