

帝京平成大学 × 帝京平成スポーツアカデミー

2025年度 公開講座



ウエダ ヒサシ

植田 央

健康医療スポーツ学部

医療スポーツ学科

准教授

日時：11月22日(土)

10:30～12:00

(受付時間10:00～)

予約不要！受講料無料！

いつの間にか健康！

～ストレッチ×筋トレで楽しく続ける最強メソッド～

本講座では、「いつの間にか健康！」をテーマに、ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせた、誰でも楽しく続けられる運動法を学びます。

前半は講義形式で、柔軟性向上や姿勢改善、筋力アップのための理論、後半では自重を中心とした安全で効果的な筋トレやストレッチを実践します。運動初心者でも無理なく取り組める内容で、正しいフォームを体感的に学びながら、日常生活の中で自然と健康を維持できる習慣を身につけていきましょう。

※後半は簡単な実技運動を実施しますので軽装でお越しください。



<会場アクセス> 千葉キャンパス 9号館 (市原市うるいど南4-1)

- ・どなたでもご参加いただけます
- ・当日は直接、会場にお越しください
- ・お車でお越しの際は学生駐車場をご利用ください
- ・バス時刻表は大学HPをご覧ください
- ・簡単な実技運動を実施しますので軽装でお越しください

過去の講座を公開中♪

帝京平成大学 公開講座 過去

【問い合わせ先】

帝京平成大学 千葉キャンパス 総務課 ☎ 0436-74-5511(平日8:30～17:00/土曜8:30～12:30)

