

【日時】 9月16日(土)10:30～12:00 (受付 10:00～)

【対象】 どなたでもご参加いただけます。

【会場】 ちはら台キャンパス(市原市ちはら台西6-19)
お車で越しの際は学生駐車場をご利用ください。

【講師】



さとう まさし
佐藤 正司
帝京平成大学
健康医療スポーツ学部
リハビリテーション
学科 講師



受講料
無料!!

シニア世代の健康維持とスポーツ活動のススメ ～「健康格差縮小」にスポーツ活動は重要～

「身体が一番の資本」だ、と誰もが一度は思ったことがありますよね。個人の健康のためにスポーツ活動が良いことは周知の事実です。しかし、いくつか疑問点もあります。

スポーツ活動を仲間同士でワイワイ実施する人と独りでもくもくと実施する人で違いはあるのでしょうか？スポーツ活動に参加した人は参加しなかった人に比べて、どれくらいのメリットが出ているのでしょうか？

地域のレベルで捉えると、活動が盛んな地域と乏しい地域はあるのでしょうか？

地域環境から考える「ゼロ次予防」の視点からも皆様と一緒に「スポーツ活動」について情報共有していきたいと思えます。

【参加方法】 予約は不要です。直接会場へお越しください。

※ 発熱・咳・体調不良等の自覚症状がある場合、無理をなさらずご来場をお控えください。
※ 感染症拡大防止のため、開催を中止する場合がございます。予めご了承ください。



【問い合わせ先】 帝京平成大学 ちはら台事務室

TEL 0436-74-8881(平日 8:30-17:00 / 土曜 8:30-12:30)