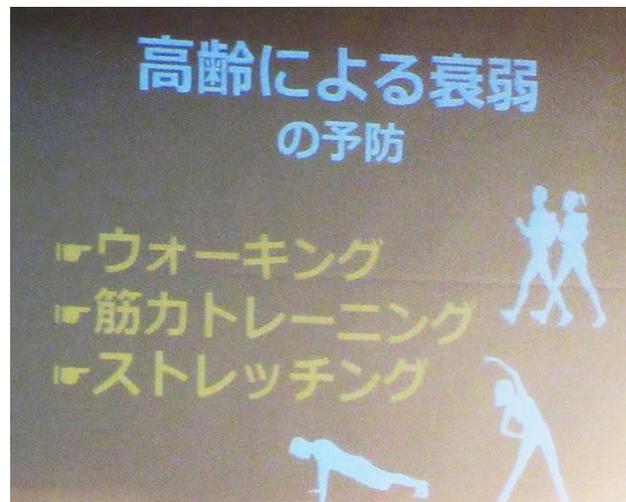


共通講座②「健康寿命を延ばすために」

講師：湯浅 景元氏（中京大学名誉教授）

日時：10月9日(金)10:00~11:40

場所：豊田市産業文化センター 小ホール



▲講師の指導に合わせて1・2・1・2、筋力トレーニング、バッチリ！ メモを取って今日習ったことを活かしてガンバります。

学生のふりかえり・運動に対して今まではそれなりにしていたが今日の講座で考え方や、やり方がだいぶ違うようで運動も頑張りたいと思います。
・イスに腰かけて4つの動作をする総合的な体力を維持することを教わり、これなら日常に簡単にできて普段の運動不足を少しでも解消できそうです。
・先生から元気をもらいました。非健康期間を短くすべく、教えていただいたストレッチを少しでも継続します！