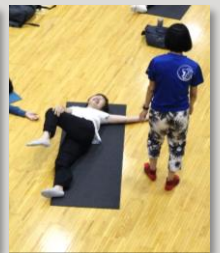


硬くなった身体をほぐしませんか らくらくストレッチ

体の硬さを改善することで、心と体の緊張をほぐす、疲労回復、猫背などの姿勢改善、首や肩のこり・腰痛の軽減、動ける体をつくる等の効果につながります。苦手意識を払拭し、日々継続できるストレッチ習慣を身につけましょう。

予定 プログラム

柔軟性のチェック
体を温め関節の
可動域を広げる運動
心地よくできる
ストレッチ



5月24日(土) 10:30~12:00

※後学期にも開催を予定しています。

会場

東京・世田谷キャンパス
5803中体育館
東京都世田谷区深沢7-1-1

対象

一般、本学教職員および本学学生

定員

40名

受講料

1,000円(本学教職員・本学学生は無料)

申込期間

4月24日(木)9:00から5月14日(水)まで

定員に達し次第、締切



非常勤講師
大津 桂子



非常勤講師
山口 圭子



非常勤講師
佐藤 果純



申込フォーム

主催/日本体育大学社会連携センター 後援/世田谷区、(公財)世田谷区スポーツ振興財団

お問い合わせ 日本体育大学社会連携センター事務局 shakaikouken@nittai.ac.jp

公開講座ホームページ https://www.nittai.ac.jp/about/approach/kokai_koza.html

[東京・世田谷キャンパス] 東京都世田谷区深沢7-1-1 TEL 03-5706-0911

[横浜・健志台キャンパス] 横浜市青葉区鴨志田町1221-1 TEL 045-507-1263

事務取扱時間 8:30~17:00
平日のみ 祝祭日を除く

