

平成28年度
第4回健康セミナー(運動)

美 BODYメイク講座

毎年好評の健康セミナー(運動)を今年も開催します！
今回は健康運動指導士の澄川先生をお呼びし、
みなさんの気になっている症状に合わせた
エクササイズをご紹介します
お家でもできる簡単なエクササイズなので、
運動が苦手な方もこの機会にぜひご参加ください

平成29年1月18日(水)
16:00～17:00
D館2階
社会福祉学部会議室

講師

澄川 絵里奈

健康運動指導士
日本コアコンディショニング協会
シニアスペシャリスト・ひめトレインストラクター

持ってくるもの

水分補給できるもの・タオル
※当日は動きやすい服装・靴で来て下さい

参加無料

要申込

美しい姿勢

肩こり・腰痛
予防
エクササイズ

リラックス効果
ストレス解消

申込方法

①メール

hoken1@yamaguchi-pu.ac.jp
(保健室-蔵重)

件名：健康セミナー(運動)参加
本文：氏名・学科・学年・電話番号を
記入して送信

②申込書

申込書に必要事項を記載して、BOXにいれる
＜申込書・BOXのある場所＞
学生支援グループ・保健室・看護棟事務室

①・②いずれかの方法で申し込んでください