

体に負担が少ない運動でも体力が上がり、
生活習慣病の予防にもなります。

文部科学省
地(知)の拠点

ゆっくりとしたジョギングで
イキイキと働くための

体力づくり教室

～女性のキャリア支援等に関する講座～

Carrier support of the woman

- 日 時 : 平成 28 年 7 月 20 日 (水) 19 時 30 分～ 21 時
- 会 場 : 長与町ふれあいセンター体育館
(長与町高田郷 2005 番地 3)

本教室では、適切な運動の方法と効果についての説明を行い、
運動を身に付けるための実践と指導を行います。

“体力の低下や肥満は気になっているけど何もしていない”

“ウォーキングはしているけどジョギングまでレベルアップする自信がない”

といった、運動の初心者や、運動に興味・疑問がある方の

参加をお待ちしています！

- 講 師 : 飛奈 卓郎 (長崎県立大学 看護栄養学部 栄養健康学科 講師)
- 対象者 : 一般 ※男女問わず参加可能です。
- その他 : 事前申し込みの必要はありません。

軽い運動が出来る服装と体育館シューズをご用意ください。

お問い合わせ

長崎県立大学シーボルト校総務企画課

●TEL : 095-813-5500 ●FAX : 095-813-5220

●メール : kikaku-g@sun.ac.jp

[主催]



長崎県立大学
UNIVERSITY OF NAGASAKI

[共催] 長与町

