

第2回 カラダの薬になる運動

いつもウォーキングをしているのに体力がついた実感がない、肥満・高血圧・糖尿病などの生活習慣病が心配、病院で運動するように言われているけれど、どうしたらいいかわからない、といった疑問はありませんか？運動は薬と同じで、カラダに丁度いい強さや時間があります。一緒に学んでみませんか？今まで運動をしていなかったけど、これから始めてみようという入門者も大歓迎です。



日時：2017年9月23日（土）

**場所：長崎県立大学シーボルト校
体育館1階アリーナ**

タイムスケジュール

- 9:30～ 受付・体重・体脂肪率の測定・体調チェック
- 10:00～ 薬になる運動を知る
- 10:30～ 薬になる運動をやってみる
- 11:30～ 食事調査票返却・質問
- ～12:00頃 解散予定

申し込み（定員：35名程度）

メール：kikaku-g@sun.ac.jp

Tel :095-813-5500

Fax:095-813-5220

先着順

参加費：無料

申し込み締め切り：2017年9月13日（水）

参加条件：医師から運動を制限されている方、運動することで増悪する疾患をお持ちの方、また当日の体調チェックの結果によって実技を見学していただくことがあります。

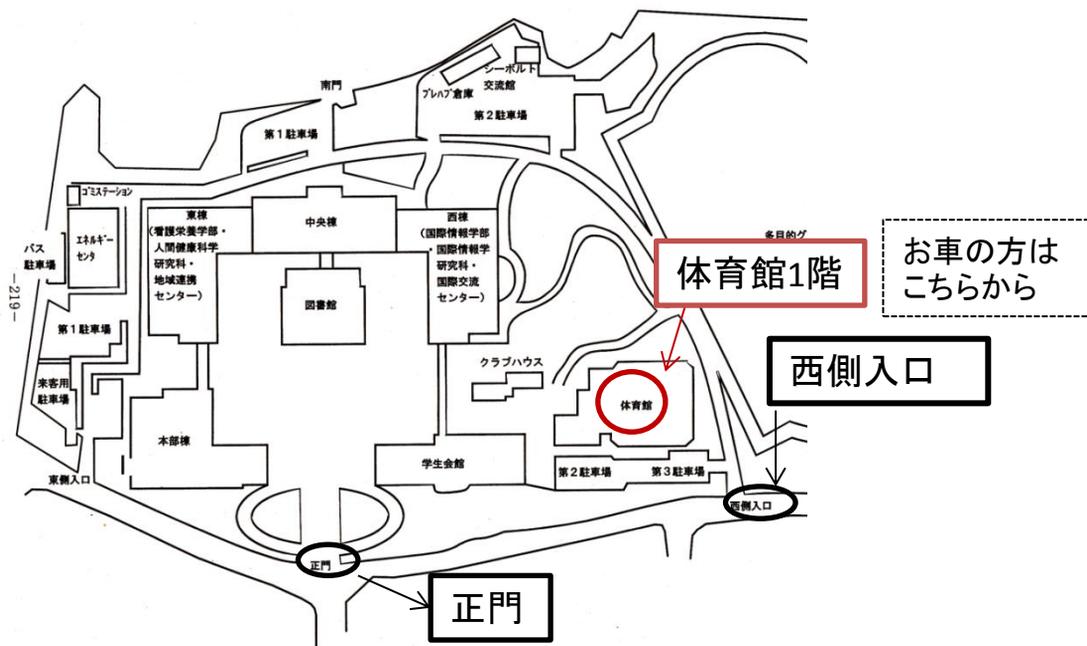
お問い合わせ先

〒851-2195 西彼杵郡長与町まなび野1-1-1
長崎県立大学シーボルト校総務企画課企画グループ

持ち物

室内用シューズ・運動できる服装と着替え・タオル・給水用の飲料





申込先 FAX番号 **095-813-5220**

カラダの薬になる運動！ 2017年9月23日(土)
FAX 申込書

必要事項をご記入の上、FAXにてお申し込みください。改めてご連絡いたします。
メールでお申し込みの場合は下記事項を kikaku-g@sun.ac.jp までお送りください。

申込日	平成 年 月 日				
お名前 (複数名の場合は 全員分ご記入ください)	申込者	ふりがな			
		氏名		性別	男 / 女
		電話番号		年齢	代
	同行者 1	ふりがな			
		氏名		性別	男 / 女
		電話番号		年齢	代
	同行者 2	ふりがな			
		氏名		性別	男 / 女
		電話番号		年齢	代