

スポーツ医科学科の大学生が教える

健康づくり 運動講座



令和6年

日時

10月9日・23日、11月6日・20日
水曜日 18:00~19:30 全4回

会場 えーるピア久留米 ダンススタジオ

講師 久留米大学人間健康学部

スポーツ医科学科の大学生

監修 久留米大学人間健康学部

スポーツ医科学科准教授 行實 鉄平 氏

持参品 飲料水、タオル、動きやすい服装

定員 15人（応募者多数の場合は抽選）

申込 9月1日(日)~9月20日(金)

★9月16日(月)は休館日

★電話・FAX・メール・窓口・HP

★託児は事前申込が必要

※締切後一週間程度で申込者全員にハガキで通知

第1回 自分自身の身体を知ろう

第2回 肩こり予防の運動

第3回 腰痛予防の運動

第4回 スロージョギング

受講料無料



えーるピア久留米 久留米市生涯学習センター
(指定管理者:公益財団法人久留米市生きがい健康づくり財団)

〒830-0037 久留米市諏訪野町 1830-6

TEL 0942-30-7900 / FAX 0942-30-7911 / E-mail:elpia@piif.k-ikigaikenko.jp

講座詳細・申込



LINE

