

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 7 年

日 時

1 1 月 5 日・1 9 日、1 2 月 3 日・1 7 日
水曜日 1 8 : 0 0 ~ 1 9 : 3 0 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 1 0 月 1 日(水)~ 1 0 月 2 0 日(月)

★ 1 0 月 1 3 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

