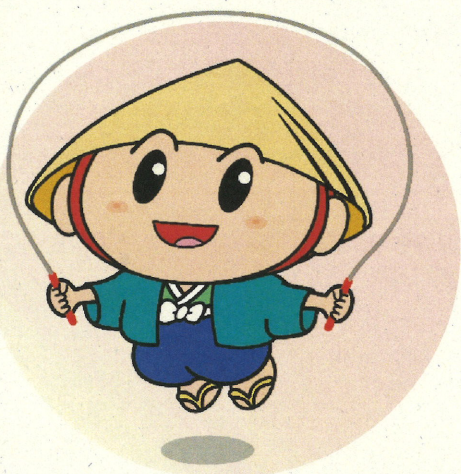
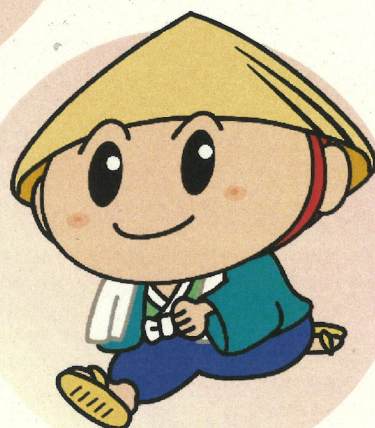
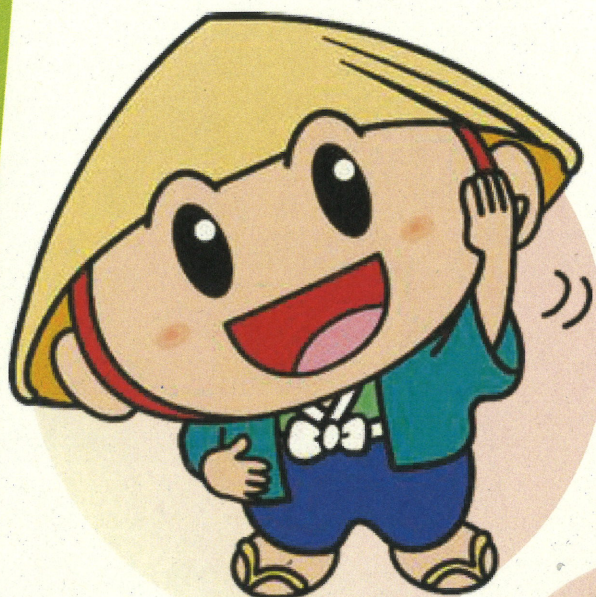


市民公開講座

健幸のためにカラダを動かそう！



日時

2025 9/19 金

16:00~17:30

会場

立命館大学
びわこ・くさつキャンパス

コーニングハウス I /C102 (E会場)
<https://tairyoku79.com>

〒525-8577 滋賀県草津市野路立命館大学
びわこ・くさつキャンパス東1-1-1

参加費：無料

プログラム：

草津市：板垣裕之理事「健幸都市くさつの取り組みについて」
たび丸 「たび丸健幸体操」

立命館大学：家光素行教授「働き世代から高齢者までの健康づくりのためのエクササイズ」
真田樹義教授「フレイル・サルコペニアを予防する簡単エクササイズ」
橋本健志教授「認知機能向上に良い簡単エクササイズと栄養」

主催：一般社団法人日本体力医学会
後援：立命館大学スポーツ健康科学部

