

学生と一緒に体操をして 体力をつけよう！

- ☆実施日 1回目 10月18日(火)
2回目 11月15日(火)【予定】
3回目 12月20日(火)【予定】
- ☆時間 1回目および3回目 午後2時～4時(体力測定あり)
2回目 午後2時～3時(体力測定無し)
- ☆定員 20名
- ☆〆切 10月14日(金)



*注意

- ・定員を超えた場合はお断りする場合があります
- ・1回目の体力測定の結果、お断りする場合があります
- ・自宅での自主トレーニングをやって頂ける方を優先します
- ・今まであまり運動をされていない方を優先します
- ・動きやすい服装および靴でご参加ください
- ・お茶など水分をご持参ください
- ・現在通院されている方は、事前に主治医に参加の可否をご確認ください

○申込および問い合わせ先 CHCセンター 052(892)5823
○担当者 名古屋学院大学リハビリテーション学部講師 笹野弘美

