

講座名：生活と運動

講師：大杉紘徳 先生（城西国際大学理学療法学科助教）
安齋紗保理 先生（城西国際大学理学療法学科助教）

日程：11月4日、11月25日

市民未来大学 健康・趣味・教養コース「生活と運動」の受講生が、「日々の生活に運動を取り入れるには？」、「健康と運動の必要性について考えてみよう！」をテーマに話し合いました。

「運動をしたほうがいいのは知っているけど、なかなか実行できない」「忙しい生活の中で、運動している暇がない」。誰もが持つ悩みを、どのように解決したらいいか、城西国際大学の学生とともに一緒に考え、自分の生活に取り入れられるような工夫を見つけました。また、自分たちが生活にどのように運動を取り入れるのかだけでなく、社会全体や地域の健康づくりにつなげるためにも、どのように友人やご近所さんたちを巻き込んで運動するのかについても話し合いを行いました。

この講座を通して、受講生は生活と運動の関わり、健康づくりの重要性を学んでいました。



【お問合せ】

城西国際大学 社会連携課

Mail: clics-jim@jiu.ac.jp

TEL: 0475-55-7685