

12月22日（土） 実践コース

講義：「ヘルスチェック・体力測定結果説明」

講師：深山 元良 先生



授業の前半は前回行った体力測定の結果の説明を受け、後半はグループに分かれ健康についてのディスカッションを行いました。

体力測定の結果を一年前のものと比べ、だいぶ若返っている方もいらっしゃったり、ディスカッションではいろいろな意見が出て、今年最後の授業を楽しく終えることが出来ました。