

10月29日（土）1限目「運動実践：実施方法と注意点」

担当教員：福祉総合学部 理学療法学科

窓場 勝之 助教

コロナ禍での生活が続き、なかなか運動が出来ないということはありませんか。

ひとくちに運動と言ってもたくさん種類があり、やり方やコツ、効果も違ってきます。その中でも取り入れやすい運動の種類や注意点、強度（負荷）のかけ方などを教わり、実際に体を動かしながらの講義となりました。

