

10月8日（土）2限目「日々の生活に運動を取り入れるには」

担当教員：福祉総合学部 理学療法学科

大杉 紘徳 助教

生活の中でどうやって運動を続けていけるかを学生も交えたグループに分かれ、ディスカッションを行ないました。世代が違くと普段の生活のリズムも異なるため、様々な意見が出ていました。

最後にグループ内での意見・感想を発表しましたが、運動を続けていくことの難しさを改めて実感する講義となりました。

