

5月27日(日)

13:30-15:00

会場

放送大学附属図書館AVホール

講師：鈴木賢一 氏

「足からの働き研究所」主宰



演題：歩きやすくなるためには？
～ 個性がある一個人の体づくりを考える ～



「痛くて歩きづらい方」や「動きづらくて仕事がしんどい」など、動くことが阻害されている方がたくさんいらっしゃいます。その要因は何なのでしょう。「年齢・体重・筋力低下」が原因とささやかれています。キーワードのひとつは「個性のあるひとりの人間らしく体づくりをする」です。

後援：千葉市教育委員会

申込み先：千葉市美浜区若葉2-11放送大学千葉学習センター
TEL. 043-298-4367 FAX. 043-298-4386