



介護認定のない
65歳以上の方対象

参加料
無料

定員25名

身体を動かして心も体もスッキリ

久留米大学SDGs推進プロジェクト

ゆるっと
マイペース

&

健康寿命
UP!

ストレッチング教室 参加者募集!

どんなことをする?

教室内容



健康づくりを学び、転倒防止や歩行時に使う筋肉を主にストレッチングします。



週1回、90分間のストレッチング教室です(全4回)。



着替えと運動靴、飲み物をご準備ください。
ストレッチマットやバインダーは主催者側で準備します。



講師紹介



よしだ のりこ
吉田 典子 氏

久留米大学人間健康学部学部長
専門は循環器内科、心臓リハビリテーション



はら けんじ
原 賢二 氏

久留米大学人間健康学部准教授
専門はスポーツ医学



まさき まなか
正木 愛奈花 氏

久留米大学人間健康学部卒
健康運動指導士、セラピスト
教室ではストレッチの実技指導を担当

開催日時
会場

①11/14 火 ②11/21 火

③11/28 火 ④12/5 火

午前10時～11時30分(90分間)

久留米大学
筑水会館中会議室
医学部総合グラウンド

(雨天時は体育館)

福岡県久留米市旭町67(旭町キャンパス内)

※出来るだけ公共交通機関でお越しください(西鉄バス「医学部前」「大学病院」下車)
※お車で越しの方は近隣のパーキングをご利用ください



【お問い合わせ・お申込み】

久留米大学総合企画部総合企画課
TEL:0942-27-6343 FAX:0942-31-7866
E-MAIL:sougoukikaku@kurume-u.ac.jp

右のQRコードを
読み込むと申込
フォームにアク
セスできます ▶



『みんなで目指す健康寿命UP!』

~ゆるっと自分ペースで~

日時	プログラム内容
11月14日	講話「健康寿命とは?」 「ストレッチについて」 (講師:健康運動指導士 正木 愛奈花) 身体測定(姿勢のチェックや歩行速度など) 呼吸を意識しながらストレッチング 次回以後の説明
11月21日	講話「しっかり食べて、健康長寿」 (講師:久留米大学人間健康学部 教授 吉田 典子) 測定結果のフィードバック 下半身のストレッチング・エクササイズ
11月28日	講話「膝を伸ばして快適ウォーキング」 (講師:久留米大学人間健康学部 准教授 原 賢二) 上半身のストレッチング・エクササイズ 複合関節運動
12月5日	総復習(今まで行ったストレッチを一通り) 身体測定(姿勢のチェックや歩行速度など) 測定結果のフィードバック送付などの説明

・治療中の病気など運動に不安のある方は事前にご相談ください。

