

平成30年度

看護大いきいきサロン



第2回



急がば回れの健康体操

講師 堀川 俊之 先生（リビネス代表）

加齢と共に身体機能は低下していきます。しかし身体を動かす機会が多い方ほど元気で健康に過ごしています。そして体幹や姿勢がしっかりすることでさらに健康に動き続けることにつながります。テレビでもいろいろな健康法や運動器具が話題になりますが、どれも続けるのが難しいと考えている方は多いのではないのでしょうか。
運動を続けることの大切さと、体に負担なく気軽にできる「スローリー体操」をご紹介します。



日時

平成30年
6月21日(木)
18:30~19:30

会場

県立看護大学
第2ホール
県立中央病院向かい
※駐車場あります

入場無料

申込不要

主催・お問い合わせ



公立大学法人 新潟県立看護大学 看護研究交流センター

〒943-0147 新潟県上越市新南町 240 番地

☎ 025-526-2822 (受付時間 平日9:30~16:00)

🌐 <http://www.nirin.jp/>