



湘南医療大学

公開講座

高校生・中学生対象講座

高校生・中学生向け講座ですが、保護者の方もご参加いただけます。

運動のすすめ

～体力がある人は長生きする～

リハビリテーションのアプローチに運動療法があります。筋力や持久力を向上させることで、日常生活での活動性を上げることを目的としています。また、健常な方にとっても運動は大変重要で、体力の増進が医療費の軽減、および長寿につながります。

しかし、やみくもに運動を行えば良いというものではありません。本講座では若い世代の人たちに向けて、高齢者の運動療法の重要性と、その実施上のポイントについてご紹介します。そして、皆さんで考えてみましょう。

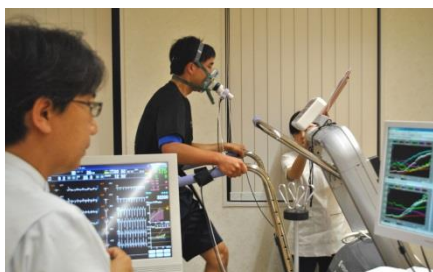
講師 保健医療学部 リハビリテーション学科准教授
森尾 裕志 先生



運動療法、特に心疾患のリハビリテーションを専門にしています。ご高齢の患者さんが健やかに過ごせるような方法を研究しています。

6月23日(土) 10:30~11:30

受付:10:00~



場所:湘南医療大学 講義室 4 (4階)

対象:中学生・高校生とその保護者

※オープンキャンパスと同時開催です。申込不要

※定員 200 名 (満席の場合受講できない場合があります)

※駐車場はありません。



今回の講座は、6月23日のオープンキャンパスと同時開催です。講座の詳細・アクセスは、本学ホームページ「6/23 オープンキャンパス」のページをご覧ください。

入試事務室公式アプリ・LINEでもご案内しています。



《問い合わせ》

地域連携室 TEL045-821-0109

横浜市戸塚区上品濃 16-48