



「ころばない体づくり、生活の中に運動を」

宮崎県立看護大学 地域貢献等研究推進事業として、宮崎県民の健康維持・増進を目指し、宮崎県にお住まいの方を対象に、本学教員が講師となって、文化や健康に関する講座を開催しています。

9月2日（月）、9月3日（火）には、串間敦郎教授、原村幸代助手を講師に、「ころばない体づくり、生活の中に運動を」が開催されました。

9月2日（月）

身体チェックから運動実践へ

参加者の皆様の骨密度や、体組成、握力等の身体チェックを実施したのち、串間敦郎教授より、生活の中で運動を取り入れる意義や方法について、講義がありました。



9月3日（火）

楽しく実践「いきいき健幸体操」

健幸体操や認知症予防体操が、原村助手より紹介され、参加者全員で実施しました。

