

公開講座「からだもこころも生き生き健康生活 ～健康寿命延伸のために～」を開催しました！

受講者の身体機能(血圧、身長・体組成、骨密度、長坐位立ち上がり、握力、6m歩行)を測定し、その測定結果をふまえて串間敦郎教授が講演しました。また、具体的な立位・歩行姿勢の改善方法については実技も行いました。講演後は自身の身体について多くの質問がありました。



講師
串間 敦郎教授

測定の様子



開会 挨拶
川原瑞代センター長

実技の様子



【受講者のアンケートより(一部)】

「この講座が生きがいになっています」「今の身体のことを知ることができたのでよかったです」「今の生活がいつまでも続けられるように今後に活かしていきたい」「日々実践しやすい内容でした」「ウォーキングについて大変勉強になりました」「来てよかったです」など