

第2回講座を開催しました。

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、健康に関する講座を開催しています。

テーマ 体験！いきいき健幸体操

★日時：8月31日 木曜日 14:00-16:00

★講師：原村幸代 助教

原村助教より、心身ともに健やかに過ごせる体づくりを目指した「健幸体操」が紹介され、参加者全員で体操を行いました。



参加者の声

「楽しく出来ました。家でも時々したいと思います」

「ストレッチの要領が良くわかった」「運動をする時、どこを使ってるかを意識することの大事さがわかりました」