

からだもこころも生き生き健康生活

第1回講座を開催しました

テーマ：健康寿命延伸のために

- ◆ 日時：9月4日(水) 13:30-16:00
- ◆ 参加者：24名
- ◆ 講師：串間敦郎教授
- ◆ 内容：骨密度・体組成・握力などの健康身体チェックを行い、その結果をもとに健康講座を行いました。



血圧測定・問診



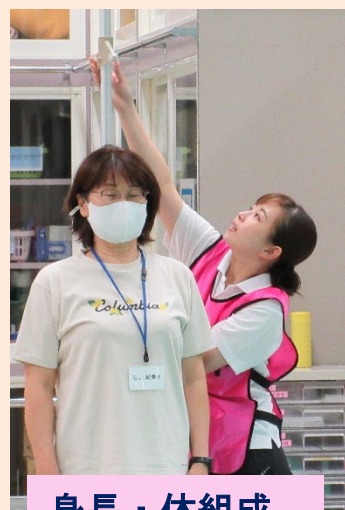
長座位 立ち上がり



5 m歩行



身長・体組成



本学の学生も
測定に参加しました。

骨密度



いつも好評の串間教授の講義は
笑顔にあふれていました。

- ◆ 参加者の声「先生のお話はとても参考になった。時間が足りなくて姿勢の話などもう少しゆっくり聞きたかった。PPKを目指します。」「自分の身体の調子を見直すきっかけになります。健康維持に助かります。体がおとろえていく一方なのでこのような測定、講座は本当にありがたいです。」

