

# 「体力づくりの常識・非常識」 ～運動・トレーニング編～

わたしたちは毎日、さまざまな健康情報を目にしますが、その情報が本当に正しいのか、不安になることはありませんか？今まで信じてきた「常識」が、実は間違いだったり、逆に間違いだと思っていたことが真実だったりすることもある…。

この講座では、身近な**運動やトレーニング方法**に関する**ウソとホント**を徹底的に解き明かし、あなたの健康知識をアップデートします！ウエルネスライフに役立つ新しい視点を手に入れるための、ワクワクするような「答え合わせ」の時間をお楽しみください。

## 6月28日(土)10:00～11:30



講師：渡邊裕也

(びわこ成蹊スポーツ大学 健康・スポーツ医科学コース准教授)



対象：主に65歳以上の方

64歳以下の方にも参加いただけます

健康情報に振り回されがちで、何を信じて良いのか分からない方・自分の健康体力づくりにもっと自信を持ちたい方・最新の健康知識を学び、日々の生活に役立てたい方・健康や医療に関心があり、深掘りして知識を広げたい方はぜひ！

会場：京都光華女子大学 光耀館 2F

参加料：いきいきクラブ会員 無料 / 一般 500円

定員：70名(6/26まで。申込先着順)

参加申込：申込フォームはこちらから

65歳からのいきいき生活&健康づくりをお手伝い!!

いきいきクラブ

会員登録はこちらから

