


# 健康ミニセミナー 「デスクや自宅で可能な ストレッチや軽運動」

職場や自宅等でも可能なストレッチや軽運動(筋トレ等)について実演を交えながら、ご紹介していきます。

休憩時間や仕事の合間などにもできて、肩こり等の改善や心身のリフレッシュに☆

- 【日時】 令和3年 **3月6日** (土) 11:00~12:00  
【場所】 YSアリーナ八戸 (八戸学院サテライトキャンパス)  
【対象】 主に一般・社会人の方 (年齢・性別不問)  
【定員】 10名 ※先着順  
【持ち物等】 動きやすい服装、タオル(汗拭き用)  
【申込方法】 参加申込書に必要事項をご記入のうえ、FAX・E-mailでお申込みください。  
【申込締切】 令和3年3月3日(水) 12時  
【お申込先】  八戸学院地域連携研究センター



**参加  
無料**



電話：0178-25-2789

FAX：0178-25-1968

E-mail：research@hachinohe-u.ac.jp

〈申込フォーム〉



※新型コロナウイルスの感染状況により内容を変更または中止となる可能性がございますので予めご了承ください。

《講師》 **工藤 祐太郎 講師** (八戸学院大学 健康医療学部人間健康学科)

専門は体育科学。アスリート(特にラグビー)や小学生~中高齢者の幅広い層の身体組成や運動能力等に関して教育研究活動を行っている。八戸学院大学ラグビー部監督。

## 参加申込書

|        |  |    |   |
|--------|--|----|---|
| 氏名     |  | 年代 | 代 |
| E-mail |  | 電話 |   |
| 住所     |  |    |   |