

帝京平成大学 × 帝京平成スポーツアカデミー

2026年度 公開講座

日時：6月13日(土)

10:30～12:00

(受付時間10:00～)

予約不要！受講料無料！



サイトウ クニヒデ
齊藤 訓英
健康医療スポーツ学部
医療スポーツ学科
講師

貯筋生活始めませんか？

～簡単筋トレでカラダもココロも健康に！！～

質の高い生活を送るには「心・身」共に健康な状態である必要があります。そのためには、いつでも外出ができたり、良く眠ることができたり、気持ち良くご飯を食べることができるという事が大切なのではないのでしょうか？トレーニングは、QOL(生活の質)を「高く・長く」維持してくれるものです。

今回はお家で簡単にできるトレーニングをいくつか紹介しますので、一緒に体験していただこうと思います。

QOL 向上のために、貯「筋」生活始めませんか？

※今回の講座はトレーニング(軽運動)がメインです。

簡単に動くことができる服装、タオル、飲み物のご準備をお願いいたします。



<会場アクセス> 千葉キャンパス 本館 (市原市うるいど南4-1)

- ・どなたでもご参加いただけます
- ・当日は直接、会場にお越しください
- ・お車でのご越しの際は学生駐車場をご利用ください
- ・バス時刻表は大学HPをご覧ください

過去の講座を公開中♪

🔍 帝京平成大学 公開講座 過去

【問い合わせ先】

帝京平成大学 千葉キャンパス 総務課 ☎ 0436-74-5511(平日8:30～17:00/土曜8:30～12:30)

