

講座番号  
C015

# 自在に動けるカラダを作る！ JIZAI体エクササイズ

## 講座講師・内容

**勝亦陽一** [応用生物科学部栄養科学科助教]

**吉田 巧** [ニューロ・オン(株)トレーナー]

思い通りにカラダを動かしたい、明るくアクティブでいたい、新しいことにチャレンジしたい、楽しくカラダを動かしたい方ぜひご参加ください！日常生活に必要な認知・判断力、身体を連動・調整・操作する能力を高めるエクササイズを行います。カラダは何歳からでも変わります。体力低下が気になり始めた50代の方、体力に不安を感じている60歳以降の方、磨けば光るカラダの機能を取り戻しましょう。



JIZAI体  
エクササイズの  
詳細はこちらを



## カリキュラム(全6回)

※講座内容、日程は変更になる場合があります。

**【1回目】10/11(木) 10:00~11:30**

**【2回目】10/18(木) 10:00~11:30**

**【3回目】10/25(木) 10:00~11:30**

**【4回目】11/ 8(木) 10:00~11:30**

**【5回目】11/15(木) 10:00~11:30**

**【6回目】11/29(木) 10:00~11:30**

## 詳細

**会場:** 世田谷キャンパス

**受講料:** 9,000円

**定員:** 30名(対象:20歳以上)※最少催行人数10名

**持ち物:** 室内シューズ、水分(アリーナ内は水のみ飲食可)、汗拭き用のタオルをご持参ください

**申込期間:** 9月7日(金)~9月24日(月)

※定員を超えた場合は抽選になります。