

畿央大学

畿央(きおう)大学は、奈良県広陵町に所在する、理学療法士・看護師・管理栄養士・建築士・教員・保育士など「健康・デザイン・教育」分野のスペシャリストを養成する大学です。

2003年の開学以降、近隣の市町を中心に様々な教育型地域貢献に取り組んできました。今回は橿原市近郊にお住まいの皆様の健康維持のため、理学療法学科・健康栄養学科の教員・学生が運動・栄養面でのサポートをさせていただきます。

Kio
畿央大学



参加費
無料

あさかつ Vol.1

協力：畿央大学 理学療法学科・健康栄養学科

集
Community

無印良品では、地域のみなさまとお店のスタッフがともに軽い運動や血圧・体組成計測など測定器を通じて健康を考える「あさかつ」イベントを定期的を開催いたします。

10月19日 | 日 | より定期開催

時間 9:00-11:00 (10時以降は自由解散)

受付 時間 9:00 場所 OpenMUJI

お持ち物 動きやすい靴・服装/タオル/
水分補給のための飲み物

ご予約は
こちらから



プログラム

1
PROGRAM

9:00-9:10
受付時にオリジナル健康手帳・
クリアファイル(初回特典)をお渡しします。

2
PROGRAM

9:10-9:40
測定器で健康状態をチェックしてから
「あさかつ」開始します。

血圧・体組成や握力を測定し、準備体操を行います。

3
PROGRAM

9:45-10:10
脳トレ・バランスを組み合わせた
「いきいき!ウォーキング」

身体と脳を刺激する「コンボワーク」を体験しましょう。
キレイな姿勢とフォームを意識しながら、日頃経験しない
ウォーキングエクササイズをやってみましょう!

4
PROGRAM

10:10-11:00
もぐもぐタイム

Cafe&Meal MUJIにて、スープの試食会を開催
します。畿央大学の学生(管理栄養士のタマゴ)が
考案した、無印良品の商品を使って手軽に作れる
ヘルシーなスープです。