

## 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への健康維持のため、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頂きます。



参加費  
無料

協力：畿央大学 理学療法学科・健康栄養学科

あ  
さ  
か  
つ  
Vol.6



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」イベントを定期開催しております。

### プログラム

- ① PROGRAM 9:00-9:10 受付開始・血圧測定
- ② PROGRAM 9:10-9:15 オリエンテーション
- ③ PROGRAM 9:15-9:35 「効果実感!肩こり予防と腰痛予防のためのダイナミックストレッチ」  
肩こりセルフチェックを含む上半身ストレッチと骨盤運動を中心とした簡単なプログラムです。ぜひ日常の中に取り入れてみてください!
- ④ PROGRAM 9:40-9:55 「いきいき!ウォーキング」タイム  
身体と脳を刺激する「コンボウォーク」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楽しく店内ウォーキング!
- ⑤ PROGRAM 10:00-10:30 もぐもぐタイム  
10時以降は、Café&Meal MUJIにてスープの試食会も開催します。畿央大学の学生の方が無印良品の商品で考案していただいた限定のスープです。

### 申込方法

ご予約は  
こちらから



### 日 程

日付 12月21日 |日|

時間 9:00-10:30

受付 時間 9:00

場所 中央入口

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