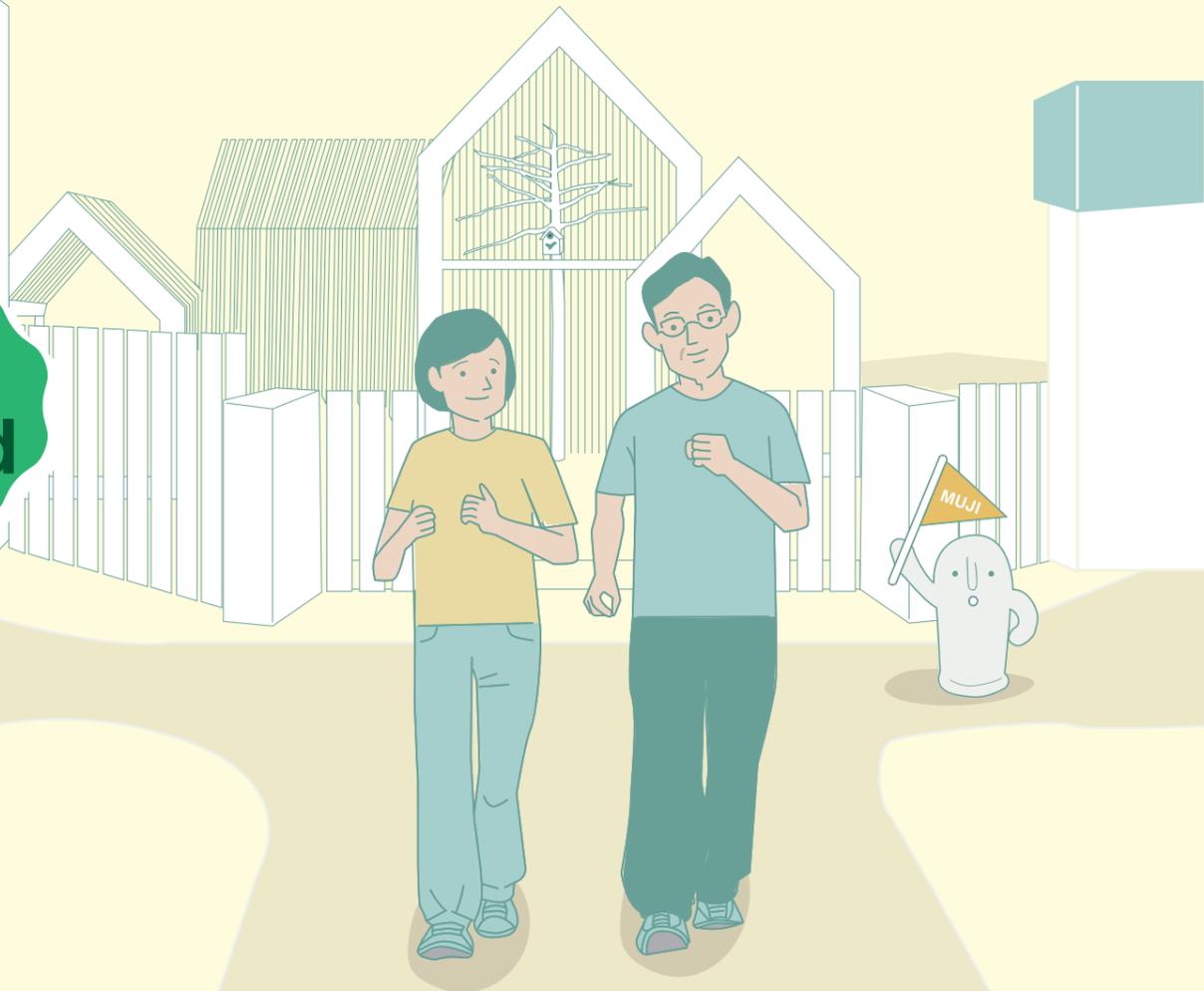


あさかつ 2nd



協力：畿央大学 / ウェルネス共創研究センター
理学療法学科

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。大学での学びを地域の皆様の健康維持に役立ててもらえるよう理学療法学科・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。



無印良品では、地域のみなさまとお店のスタッフや畿央大学の学生・教員がともに軽い運動や血圧・体組成計測など測定器の他、バランスなどの簡単な体力測定で健康を考える「あさかつ」イベントを定期開催しております。

4月から7月まで、第2クールとして全6回の開催を予定しています。

日程・プログラム

- 4/19日 健康チェック・初期評価+ウォーキング
- 5/10日 チェアヨガ+ウォーキング
- 24日 ストレッチ+ウォーキング+脳トレ①
- 6/14日 肩こり腰痛予防+ウォーキング+脳トレ②
- 28日 筋トレ+ウォーキング+脳トレ③
- 7/19日 健康チェック・結果説明+リズム運動+ウォーキング

定員・参加費

定員 20名 参加費 [全6回] 500円

※こちらのイベントは教室形式で、全6回分の事前一括予約制となります。

※参加費は、6回合計で500円です。初回参加時に、現金でお支払いいただきます。

特典

毎回イベント終了後、Caféでご利用いただける当日限定のドリンクチケットをお渡しします。

Drink

第1回スケジュール

8:50-10:00

※2回目以降は9:00開始

8:50-9:00 受付・血圧測定

9:00-9:10 オリエンテーション

9:10-9:40 健康チェックコーナー

9:40-9:45 5分講座「歩くとウォーキングの違いとは？」

9:45-9:55 店内コンボウォーキング

持ち物

運動しやすい服装(スニーカー・タオル)、水分補給の飲み物



お申し込み方法



無印良品 イオンモール橿原
[本と喫茶 Café&Meal MUJI・橿原書店]

〒634-0836 奈良県橿原市新堂町 241-1 イオンモール橿原ウエスト・ビレッジ

営業時間 10:00-20:00 (本と喫茶エリアは 9:00-20:00)

電話番号 無印良品 0744-21-8153 / Café&Meal MUJI 0744-48-5361 / 橿原書店 0744-21-8153