

公開講座

中高年からの 健康とスポーツ

さあ、運動しよう!! 継続するためのコツ教えます!

2017年

9月30日(土) 13:00-14:30

会場

日本医療科学大学 3号棟311教室
〒350-0435
埼玉県入間郡毛呂山町下川原1276

講座テーマ

『中高年からの健康とスポーツ』
～さあ、運動しよう!!継続するためのコツ教えます!～

ストレッチ体験あります!!

※タオルを使ったストレッチを行いますので、
フェイスタオルをご持参ください!!

講師

日本医療科学大学
リハビリテーション学科
作業療法学専攻



教授 西田 典史

■略歴

- ・早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了
- ・博士(スポーツ科学)

高齢者の健康支援・リハビリテーションから
小中学生のスポーツ指導に至るまで、
幅広く健康とスポーツに携わっている。

アクセス

電車でお越しの方

池袋から東武東上線『坂戸駅』乗り換え
東武越生線『川角駅』下車 徒歩約10分

車でお越しの方

- ・関越自動車道 鶴ヶ島インターから約20分
 - ・圏央道 圏央鶴ヶ島インターから約20分
- ※当日は駐車場がございます。



**受講
無料**

※事前にお申しください

お申込方法

お申込はお電話にて承ります。

TEL: 049-230-5000

(入試課・広報課直通 : 平日9:00~17:00)



日本医療科学大学
Nihon Institute of Medical Science