

健幸華齡 (successful aging) のためのスマートエクササイズ

講義 (50分)

筑波大学名誉教授
株式会社THF代表取締役

田中 喜代次

【簡単なストレッチ、筋トレ (尿もれ対策など) の実技】

naturally代表
株式会社THF学術研究員
健康運動指導士

南方和美

(20分)

コロナ禍でのホームフィットネス (自宅エクササイズ) の有益性について解説します。その中で、多種多様のツール・機器を使用する例と何も使用しない例について、また筋力・柔軟性の改善や尿失禁対策としての骨盤底筋体操についても紹介します。ご自宅から参加される場合、運動できる場 (畳一枚) を確保されると良いです。



日時：2021年6月16日 (水) 13:30～15:00

会場：オンライン (Zoom)

※接続方法はお申込みいただいた方にお知らせいたします。

お申し込みは <https://ws.formzu.net/dist/S3525699/>

主催：筑波大学名誉教授の会 共催：茗溪会、筑波大学



つくば談話会は、筑波大学名誉教授の会のメンバーが自身の活動についてお話しし、気軽な雰囲気の中で語り合うことを目的としています。どなたでも参加できます。お気軽にご参加ください。

筑波大学名誉教授の会

〒305-8577 つくば市天王台1-1-1 筑波大学大学館内 電話：029-853-7955

Web：<https://eprofs-univ-tsukuba.org/>

お問合せ先：第8回つくば談話会担当 電話：029-853-8284