

大学だからできる

ちょっと特別な健康教室

大学施設での体力測定や運動指導、そして学生との交流。
さらに、皆さんの声をヒントに学生が健康アプリの開発にも挑戦します。
睡眠・運動・食事を記録していただき、体力測定の結果と合わせて生活習慣を確認しながら、あなたに合った健康づくりを提案します。

日にち **令和 8 年**

時間 **14 時 40 分から
16 時 10 分まで**

参加
無料

① **9月29日(火)**

② **10月 6日(火)**

③ **10月13日(火)**

④ **10月20日(火)**

⑤ **10月27日(火)**

⑥ **12月22日(火)**

対象 (すべてに該当する方)

- ・65歳以上で名東区在住
- ・全日程に参加可能
- ・スマホを持っている

場所 **愛知東邦大学**

名東区平和が丘三丁目11番地
(市バス「平和が丘」下車、徒歩3分)
*駐車場は利用できません



定員 **20名程度**

(先着順ではありません。応募状況より参加者を調整させていただきます。)

*** 9月11日(金)まで受付**

申込先 **名東保健センター 保健予防課**

電話(052)778-3112 または 申込フォームにて

