

早稲田大学健康講座

「カラダ再生～腰痛・肩こりを退治する」

Wasedaウエルネス研究会×新宿スポーツセンター

開催時間/10:00-11:30

令和8年

募集人数各30名

- | | | |
|-----|-----------|------------------|
| 第1回 | 9月24日(木) | カラダの歪みに気づく |
| 第2回 | 10月15日(木) | 腰痛を予防する |
| 第3回 | 11月19日(木) | 肩こりを予防する |
| 第4回 | 12月17日(木) | 腰痛・肩こりを退治する(まとめ) |

※第1回は8月25日(火) 11:30～受付開始し第2回より前回講座終了後から受付致します。

開催場所：2階 大会議室 持ち物：動きやすい服装、飲み物

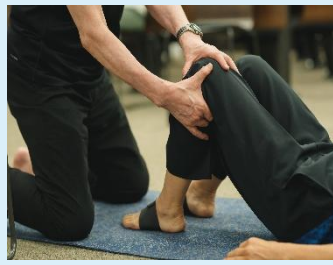
早稲田大学スポーツ科学学術院
中村 好男 教授 監修

Wasedaウエルネスネットワーク会長、ウエルネス研究会会長
日本ウォーキング学会元会長 教育学博士(東京大学)運動生理学、
体力科学を専門領域とし、ウォーキングの促進や仕組みづくり、
ヘルスプロモーションに力を注いでいる。



講師：矢野 史也 先生

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了・ウエルネス研究会
副会長・早稲田大学スポーツ科学学術院元講師。
「カラダ再生動ける体の作り方」など著書多数。



参加無料

ご予約
お問い合わせ

申込期間：8月25日 11:30～

※前回講座終了後次回分講座のご予約が可能となります。
※定員になり次第、〆切となります。

参加資格：18歳以上の方 定員：30名

※教室では保険に加入しておりません。

保険については参加者様の責任においてご加入を
お願いします。

申込方法：受付もしくはお電話から(9～21時)

☎03-3232-0171

