

2017年9月20日

スポーツ・健康科学教育研究センターからのお知らせ

学生・教職員のみなさんへ

後期版

知っていますか？学内でこんなことができます！

トレーニング・トレーナールーム

トレーニング(筋トレ、メタボ予防etc)
リハビリ(腕があがらない、捻挫etc)
※常駐トレーナーがいます。
「トレーニング利用者証」発行はスポ
健事務室で行っています。



各種測定

体組成(体脂肪や筋肉量)
血中ヘモグロビン、血圧
※岡本トレーニングルームにて測
定を受け付けています。
(KONANスポーツ元気プロジェクト)



スポーツ環境推進プロジェクト

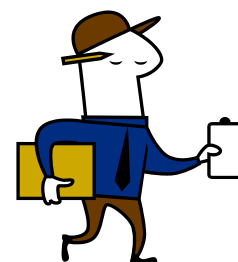
ヨガ&ピラティス: ゆっくりじんわり!
バドミントン: ゲームで楽しく元気
に!
※詳細は別紙をご覧ください。
(KONANスポーツ元気プロジェクト)



ウォーキングMAP

(岡本・住吉・魚崎)

大学近隣のウォーキングMAPあり
ます。スポ健岡本事務室にて配布
※歩いた距離や運動量、施設紹
介等が記載されています
(KONANスポーツ元気プロジェクト)



スポーツ環境推進プログラム2017後期

ゲームで元気に！

バドミントン

9/25～1/15

授業実施の月曜日

17:00～19:00

講堂兼体育館

ゆっくりじんわり

Yoga & Pilates

9/27～1/17

授業実施の水曜or金曜日

17:30～18:30

iCommons 4F Studio

楽しく体を動かそう！

誰でも参加できます！

甲南大学では、スポーツ環境推進プロジェクトとして、
全学生・全教職員が気持ちよく体を動かせる環境づくりに取り組んでいます。

プログラムの詳細は

甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センターHPへ

<http://www.konan-u.ac.jp/laboratory/sports/j-sports/index.html>

問い合わせ・申し込み先

甲南大学スポーツ・健康科学教育研究センター
(岡本キャンパス講堂兼体育館1F南)

