

信州まるごと

参加無料

# 健康チャレンジ学習会

オンライン学習会

テーマ

運動を継続することの大切さ  
～やっぱり今日から運動がしたくなる～ と  
信州まるごと健康チャレンジ 2022 の結果報告

プログラム

講演会 13:30～14:30

講師: 田邊 愛子 氏

(松本大学人間健康学部  
スポーツ健康学科 准教授)



2023 年

日程: 3月9日(木)

時間: 13:30～15:00

費用: **参加無料**

定員: 定員の制限はありません

★オンライン企画★

<講師紹介>

松本大学人間健康学部スポーツ健康学科准教授。専門はスポーツ科学。予防医学に基づき健康づくりのための健康教室をゼミ学生と地域で多く開催している。毎年信州まるごと健康チャレンジの企画監修・結果集計分析に協力いただいています。

◆同時開催◆ 14:30～15:00 ★毎年大好評! 恒例企画!!

テーマ: フレイル予防のための効果的な運動実践教室

講師: 松本大学人間健康学部田邊愛子准教授 & ゼミ生のみなさん



WEB聴講の参加申し込みはメールにて「お名前」、「電話番号」、

「メールアドレス」、「3/9 健康チャレンジ学習会」をご記入ください。

※ご提供いただく個人情報は健康チャレンジ企画の連絡等のみ使用します。

申込先メール: [entry@nccu-coop.org](mailto:entry@nccu-coop.org) ※右記QRコードからも可⇒



主催: 信州まるごと健康チャレンジ 2022 実行委員会 / 長野県協同組合連絡会

後援: 長野県(予定)

※申込締切 2023年3月3日(金) 下記へメールにてお申込み下さい。

◎お問合せ・お申し込みは、長野県生活協同組合連合会 関・中谷が承ります。

〒388-8006 長野市篠ノ井御幣川668 コープながの本部内 Eメール [entry@nccu-coop.org](mailto:entry@nccu-coop.org)