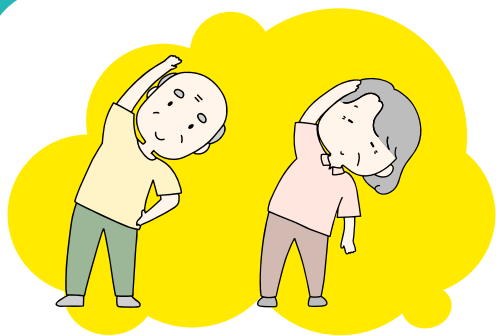


あなたの体力年齢は何歳??

簡単な動きをテストして、体力年齢を測ります。
測定には立命館大学の学生もスタッフとして参加します。



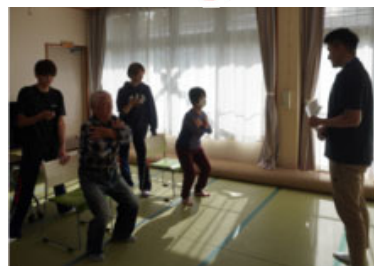
参加無料

体力測定



- ・イスから立ち上がって歩くテスト
- ・スクワット（10回）
- ・閉眼片足立ち
- ・認知テスト

脳トレワークもありますよ！



脳トレ手指体操



健康セミナー



「栄養と体づくり」
冬の寒さに備えましょう！大塚製薬
運動と栄養で
元気な体を作りましょう！

体力測定 健康セミナー 立命館大学クラブ交流会

- 11:30~13:00 体力測定（1人15分程度） HOS
- 13:10~13:20 脳トレ手指体操 HOS
- 13:30~13:50 健康セミナー 大塚製薬
- 14:00~14:20 立命館大学 クラブ交流会（合気道）

2024年10月29日 火

時間：11:30 ~ 14:20

会場：ロクハ荘

定員

25名（予約要）

（当日空きがあれば
予約なしでも参加可能）

料金

無料

お申込はロクハ荘窓口へ



077-563-5021

主催：立命館大学スポーツ強化オフィス
協力：HOS株式会社・大塚製薬株式会社

立命館大学
クラブ交流会
合気道部



日本発祥の武道を間近で体感！

予告

次回開催予定日は…

2024年
12月17日 火

ご参加お待ちしております！