

ワンランク上の健康生成を目指すための 東洋医学とエクササイズ・トレーニング

簡単な動きから、あなたに最適な「ツボ」と「エクササイズ・トレーニング」を見つけ出します。今よりも、さらにアクティブに生活するためのカラダづくりを目指しましょう！

無料
運動習慣がある方
16名

2024年12月22日(日) 9:00~12:00

【ツボ(経穴)】セルフケア等に活用して、不調動作の改善やしなやかな動きを獲得して、内臓を含めた全身の調整(コンディショニング)を行います。



【エクササイズ・トレーニング】筋力や柔軟性の弱点を改善して、普段のスポーツや健康運動のパフォーマンスをワンランク上げていきます。



●筑波技術大学 東西医学統合医療センター 櫻庭 陽 (准教授・鍼灸師)

医師の診察やリハビリテーションを行う医療施設と、鍼灸マッサージ施術が併設した、東西医学の統合医療を提供する大学の施設です。

●健康・スポーツ科学センター Willing Institute of Tsukuba 松葉 開 (チーフトレーナー・AT)

筑波大病院敷地内で、アスリートから一般の老若男女を対象に、QOLや競技力の向上を目指した様々なサービスを提供しています。

令和6年12月10日(火) 〆切

応募に制限はありませんが、2施設の利用経験が無い方を優先します。

申込方法は以下のフォームのみ



【会場】筑波技術大学春日キャンパス
東西医学統合医療センター
つくば市春日4-12-7 (筑大病院北側、P有)

