

公開講座

クロスカレッジ2026

からだの “機能性アップ” 講座



日時

11月1日(日)
13:30~14:30

場所

日本赤十字九州国際看護大学
(実習棟3階 看護実習室1)

(施設案内) <https://www.jrckicn.ac.jp/guide/guide07/>



対象

健康維持に興味のある方ならどなたでも
(動きやすい服装でお越しください)



内容

- 骨と筋肉から学ぶ ロコモ予防の基礎知識
(本学准教授)
- 正しい歩き方を身に付けよう
(グローバルアリーナ講師)



申込方法

本学ホームページまたは
QRコードでお申し込みください

<https://forms.gle/P5dpTcfLgxQ6QBfG9>



こんな方におすすめ!

- ✓ 最近つまずきやすくなった
- ✓ 階段の上り下りがつらい
- ✓ 運動不足を感じている
- ✓ 将来のロコモが心配
- ✓ 自分に合った運動を知りたい



同日
開催!

10:00~12:00

アスティ祭 健康応援企画による

計測コーナー 実施します!

(ロコモ度テスト・骨密度・体組成・血圧など)



ロコモ度
テスト



骨密度



体組成



血圧
など



日本赤十字九州国際看護大学

〒811-4157 福岡県宗像市アスティ1丁目1番地

電話: 0940-35-7001 ホームページ: <https://www.jrckicn.ac.jp>

お待ちしておりますガー

