

第108回 沖縄県精神看護研究会

<私の>心に響く体のエクササイズを体験しよう

筋力アップやダイエットは私たちの常の願いです。でも仕事をしていると、姿勢のくせや慢性痛、肩こりや腰痛・膝痛、怪我後のリハビリりなど、身体の痛みや歪んだ姿勢の改善など、まずは日常を快適に暮らしたいと願います。

今回は体をほぐしながら、普段の生活でできるエクササイズを教えてください。一緒にやってみませんか？心と体がスッキリするかも！！



講師：仲地 彌結宇 さん

(Ri+(リプラス)パーソナルトレーナー・

JATI認定トレーニング指導者)

地元愛いっぱい、高校生の時から「地元ジム！」を目指してトレーナー育成校進学、大手フィットネスジム・パーソナルジムで経験を積んで開業。現在は、トレーニングを通して、一生元気に動ける健康的な体づくりを、小学生から高齢者まで幅広くサポートしている。趣味はトレーニング！自らも県大会で毎年表彰される姿と、とても柔らかくてサポティブな人柄に、ファンも多い★



- ・日時：2024年9月11日(水) 18:30～20:00
- ・場所：名桜大学看護学科2階精神看護実習室
- ・開催方法：対面

★動きやすい服装でご参加ください。

★飲み物などもご持参ください。

◆申込み先：上記のURLまたは、右記QRコードよりお申込み下さい。

◆お問い合わせ先：名桜大学看護実践教育研究センター

Tel：0980-51-1555(土,日,祝除く)

◆企画に関する問い合わせ先：村上：m.murakami@meio-u.ac.jp

Tel 0980-51-1036 名桜大学人間健康学部看護学科 精神看護

