

# スポーツ何でも相談

健康づくりや体力づくりのための運動方法、各種スポーツを安全に楽しく行うためのトレーニング方法や注意事項などについて経験豊富な専門家がアドバイスします。メタボ予防のために余分な脂肪を減らしたい、マラソンを走ってみたい、山歩きたい、ゴルフを始めたいなど、何でもお気軽にご相談ください。希望者には身体組成（体脂肪量、筋肉量等）の測定も行います。

よどソ五  
い、ン十  
か何に歳  
分から挑を  
から戦過  
ら始しぎ  
ないめたて  
たいマ  
。らけら



てトゴル自然  
ほレルフ散  
しい。ーフ策、  
ニなど、山  
ングに歩  
を必要  
をえな



担当者 池上 久子（南山大学名誉教授）  
齊藤 満（前愛知学院大学心身科学部教授・豊田工業大学名誉教授）  
島岡 清（東海学園大学スポーツ健康科学部特任教授・名古屋大学名誉教授）  
坪田 暢允（名古屋学院大学名誉教授）

対象 三好ともいきスポーツクラブ会員（無料） ※会員以外（500円/回）

開催日 5月13日(土)、5月27日(土)、6月10日(土)  
6月24日(土)、7月8日(土)、7月22日(土)  
※8月以降も開催予定です。日程が決まり次第、お知らせします。

時間 午前10時～12時 ※1名30分程度

場所 東海学園大学三好キャンパス5号館(裏面参照)

申込 事前予約必要。各開催日の3日前までに下記の必要事項をFAXまたはメールしてください。相談の可否を折り返し連絡します。

## 【必要事項】

①名前(ふりがな)、②年齢、③連絡先、④相談内容、⑤希望日時

# 「スポーツ何でも相談」会場案内図

受付：東海学園大学三好キャンパス5号館1階  
※車の場合は学生用駐車場をご利用ください。

