

札幌医科大学
連携協定締結

記念講演会

入 場 無 料
申 込 不 要

人生100年時代の スポーツ医学

—豊かで健やかな暮らしのために—

令和6年

8月20日(火)
18:00~19:20

芸術文化ホール 花ホール
(北広島市中央6丁目2-1)

[基調講演] 札幌医科大学
理事長・学長



山下 敏彦 氏

[実演]
“今日からできる
セルフコンディショニング”



[実技指導]
札幌医科大学
講師 戸田 創 氏

《理事長・学長からのメッセージ》

札幌医科大学では、これまで長年にわたり、オリンピック選手などトップアスリートに対する医学的サポートを行ってきました。

これからは、そこで得られた医学的知見やノウハウを、一般市民の皆さんの健康増進に応用し、人生100年時代を生きる皆さんが、豊かで健康な暮らしを維持していけるようサポートしていきます。

今回は第1回目として、スポーツ医学の知見から得られた健康的な日常生活を送るために役立つエクササイズを、ご紹介いたしますので、一緒にやってみましょう。

[問合せ先] 北広島市 企画部 企画課 (電話011-372-3311(代表))