

第14回 地域相互協力図書館合同主催公開講座

いつまでも元気に歩くために

一口コモを防ぐ体づくりー

講師 城西大学経営学部 学部長教授

いしくら けいすけ
石倉 恵介 先生

2026 **1.27** 火
(13:00 開場) **13:30 ▶ 15:00**



【研究分野】

ライフサイエンス
スポーツ科学

【所属学協会】

日本体力医学会
日本運動生理学会
国際タウリン研究会日本支部
ランニング学会
日本発育発達学会

【取得資格】

トライアスロンコーチ3
健康経営アドバイザー
トレーニング指導者(JATI-ATI)

内容 ロコモティブシンドロームの自己診断とそれを予防するための体づくり運動の実践

—— 当日の服装などの注意点 ——
動きやすい服装と靴でお越しください。

定員 **50名** (定員になり次第締め切ります)

受講料 **無料** (どなたでも参加できます)

会場 **城西大学水田記念図書館**

7階ラーニングcommons

〒350-0295 坂戸市けやき台1-1

申込先 **城西大学水田記念図書館**

申込みフォーム または
TEL 049-271-7736 まで

申込受付 12/8(月)~ ※定員になり次第締め切ります



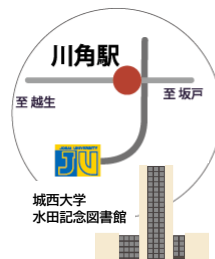
申込みフォームは
こちら ▶



【会場へのアクセス】

東武東上線坂戸駅乗り換えで東武越生線川角駅「学園口」下車
徒歩10分

※「学園口」改札は、IC専用改札となる為、きっぷ・精算・チャージをご利用の方は、東口改札のご利用をお願いいたします。



数字は川角駅までの最短所要時間です。
The number indicates the shortest time required to reach Kawakado station.

主催 (地域相互協力図書館)

坂戸市立図書館 鶴ヶ島市立図書館 日高市立図書館 飯能市立図書館 毛呂山町立図書館 越生町立図書館 城西大学水田記念図書館