

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

【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)



【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。

2026

1.27 火

(13:00 開場) 13:30 ▶ 15:00



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階ラーニングコモンズ

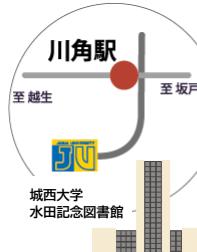
〒350-0295 坂戸市けやき台1-1

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 ➡



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