

動画
配信



St. Luke's Health Seminar

聖路加健康講座は、一般の方々を対象に日々の健康を保つためのコツや最新の医療情報等について写真やグラフを用いて、専門知識の少ない方でも十分に理解できるようにわかりやすく解説します。



306回

聖路加健康講座



公開日 2 / 19 (金)

どなたでもご覧いただけます

巣ごもりによる 運動不足を解消しよう！

～足腰に自信がない方にもある方にも、ためになる運動講座～

聖カタリナ病院 リハビリテーション科
理学療法士 荒田 雄人



ウイルス流行に伴い「巣ごもり」をする方が増え、老若男女問わず未曾有の運動不足です。運動についてどう考え、何をすべきなのか、簡単に始められる実践も交えながら紹介したいと思います。



健康講座はこちらの
QRコードから
アクセスしてください



お問い合わせ・ご質問はこちら
学校法人 聖路加国際大学
教育センター 聖路加健康講座担当 edu@luke.ac.jp

聖路加国際病院
〒104-8560 東京都中央区明石町9-1

