



# キャンパスにおける 身体のケア

講師 熊本大学・医師 都竹茂樹先生

最近お腹が出てきた，肩がこる，血液検査の結果が気になる，医師から運動を勧められたなど，一つでも当てはまるものがあれば，ぜひご参加ください。

これまで「本気の1ヶ月 1日 10分，腹囲 3cm 減」を合い言葉に，5000人を超える人たちのカラダ引き締め・健康づくりを支援してきた医師（「くまモン

と一緒にユルっと4秒筋トレ」などを出版されている，熊本大学の都竹茂樹先生）によるセミナーを実施します。本セミナーは，予防医学に関する講演だけではなく，器具を使わず職場や自宅で簡単に実践できる実技を交えた内容になっています。



北海道大学情報教育館3階スタジオ型研修室

2019 9月13日 金 15:30-17:00

お申し込み・お問い合わせは Web サイトへ  
<https://ctl.high.hokudai.ac.jp/>



北海道大学  
高等教育研修センター