

講座名・
テーマ

男女の違いに着目したフレイル予防 ～筋肉と骨を守る運動習慣～

総合リハビリテーション学部リハビリテーション学科 准教授 **平元 奈津子**

加齢に伴う筋肉や骨の変化にはホルモンの影響などによる男女差があると言われています。その違いに着目し、適切な筋肉や骨を強くするトレーニングを行うことでフレイルを予防しましょう。

日 程

2025年9月27日（土）10：00～11：30 申込期限：9月20日

会 場

東広島キャンパス 251教室（2号館5階）

対象者

一般

定 員

30名

受講料

無料