

講座名・
テーマ

筋肉と骨を守る！男女別フレイル予防

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**

加齢やホルモンの影響による筋肉と骨の変化を男女差の視点から解説し、毎日続けられるフレイル予防のための簡単な運動を紹介します。

日 程	2026年10月24日（土） 10：00～11：30	申込期限：10月17日
会 場	東広島キャンパス アクティブ ウェルネス センター（AWC）多目的教室1	
対象者	一般	
定 員	30名	
受講料	無料	