

【中部学院大学シリーズ 第9期⑫】

# 息切れなく元気に過ごそう



## ～貯筋の必要性～



日時: 2025年3月12日(水) 10時30分～12時00分

会場: 「森のはなれ(図書館多目的室)」

わかくさ・プラザ学習情報館1階

講師: 大竹 康平 さん

(中部学院大学 看護リハビリテーション学部

理学療法学科 助教)

定員: 20人(一般[高齢者向け]) ※要予約

全身の筋肉減少だけでなく呼吸の筋肉減少も  
実際に継続可能な運動と併せてお話しできれば  
と思います。



【主催・申込み先】 関市立図書館 指定管理者 学校法人岐阜済美学院

TEL:0575-24-2529 / FAX:0575-23-7780