



TJUP 地域交流委員会

公開講座

武蔵丘祭
同日開催！

「よりよい健康生活をめざして」

開催日時：2025.11.7（金）・11.8（土）AM10:00～11:30

開催場所：武蔵丘短期大学〔駐車場（無料）あり〕

申込期間：2025.10.1（水）～11.5（水）まで

11.7（金）10:00

ポールを使って歩いてみよう！



ポールを両手に持って歩く方法を楽しく体験する講座です。
みなさんのいつものウォーキングに取り入れてみませんか？

対象：健康に歩ける方

定員：先着 30 名 **要予約** ※定員になり次第募集を終了します

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・シューズ

※ポールはレンタルいたしますが、ご持参いただいても結構です



講師：福島 邦男（武蔵丘短期大学 健康生活学科 健康スポーツ専攻 教授）

11.8（土）10:00

こころとからだを健康に！

～ 初心者向けマインドフルネス ～



心と身体のバランスを整えるためにいつでも簡単にできる 10 秒
呼吸法やバタフライハグ、マインドフルイーティング等を体感し、
その効果や自律神経を整える方法についても講義します！

対象：どなたでも参加できます

定員：先着 100 名 **要予約** ※定員になり次第募集を終了します

参加費：無料



講師：太田 千瑞（武蔵丘短期大学 健康生活学科 健康栄養専攻 講師）

▼お申し込み方法▼



お申し込みフォーム
（Google フォーム）より
お申し込みください



【URL】<https://forms.gle/CxfpJR012GJhzJe98>

▼お問い合わせ先▼

武蔵丘短期大学 事務局

〒355-0154 埼玉県比企郡吉見町南吉見 111-1

☎ 0493-54-5101

mail : info@musashigaoka.ac.jp

【電話受付時間】平日 AM9:00 - PM5:00



Google マップ