

【あだちウエルネスカレッジ～筋活のススメ～】について

11月4日（日）生涯学習センターにて、「あだちウエルネスカレッジ～筋活のススメ～」を開催しました。



人生 100 年時代を「健幸」で過ごす秘訣について、筑波大学大学院人間総合科学研究科の久野譜也教授にご講義いただきました。



「病気になる要因を知ることで運動する意味がわかりました」
「筋肉は年齢に関係なく増やす事ができるということがわかりました」
などの感想をいただきました。