



放送大学

香川学習センター

公開講座

定員**150名**

入場**無料**

あなたの健康・体力を チェックしてみませんか？

令和8年 11月 1日(日)

13:00~16:00(受付12:30~)

当日**先着100名**まで

記念タオルお渡しします！

【会場】

放送大学香川学習センター

(香川大学幸町北キャンパス内、
研究交流棟8階)

※下記QRコードまたはURLからお申込みください。

1.健康チェックコーナー

からだと心の健康度がわかるよ！

(血圧チェック・骨密度チェック・
野菜摂取状態チェック・疲労セルフチェック)

2.体力チェックコーナー

筋力・柔軟性・持久力がわかるよ！

(握力・長座体前屈・その場足踏みテスト)

3.ロコモ(ロコモティブシンドローム)度テスト

動く能力がわかるよ！

(立ち上がりテスト・2ステップテスト)

4.健康体操体験コーナー

家庭で気軽にできる健康体操がわかるよ！

(椅子に座ってできる健康体操)

5.健康器具体験コーナー

簡単にできる健康器具を体験しよう！

(健康足のツボ・ボード・ぶら下がり健康器具・
足踏み健康器具・自転車漕ぎ)

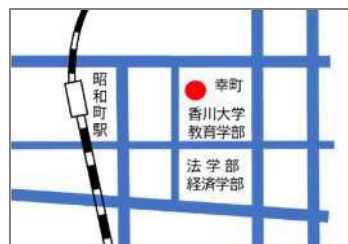


お申込みは右のQRコード
または下記URLから

<https://forms.gle/G7UPpUiHfhYeypXQ8>



(今回の公開講座は、令和8年度香川県健康づくり支援体制
整備事業補助金により、実施されます)



【お問い合わせ】

放送大学香川学習センター

高松市幸町1-1

(香川大学幸町北キャンパス内)

TEL : 087-837-9877

FAX : 087-837-9890

Mail : c37-ksc@ouj.ac.jp

開館時間 : 9:30~17:30

休館日 : 月・火(4~6月、10~12月)

: 日・月(7~9月、1~3月)

: 祝日、年末年始

