

第2回 健康イベント

軽い運動で心身ともに

リフレッシュしませんか？

今回のイベントは…

ピラティス

を楽しもう！

講師：人間科学部 辻本 健彦 先生

橋爪 友希 さん（4回生）

日時：7月31日（月） 12：20～12：50

場所：本部棟1階 第1会議室・第2会議室

申込方法：Microsoft Forms ⇒



参加人数：上限10名で募集

準備物：特に必要ありませんが、着替え等必要であれば各自ご準備の上、更衣室や休憩室等をご利用下さい。

前回のイベント（ボッチャ）の様子



イベント後の皆さんの感想

- ・楽しくできてよかったです。リフレッシュにもなりました。
- ・30分でも十分に楽しめました。このような機会をいただきありがとうございました！
- ・軽く汗もかいて、昼休みのイベントとしては、とても良かったです！企画して下さい、有難う御座いました。
- ・久しぶりに大声を出しました。やはり気持ちいいですね。

主催：島根大学健康イベントチーム