

爽やかな秋の風を感じながら、のんびり歩きますか？

みんなで

ウォーキング

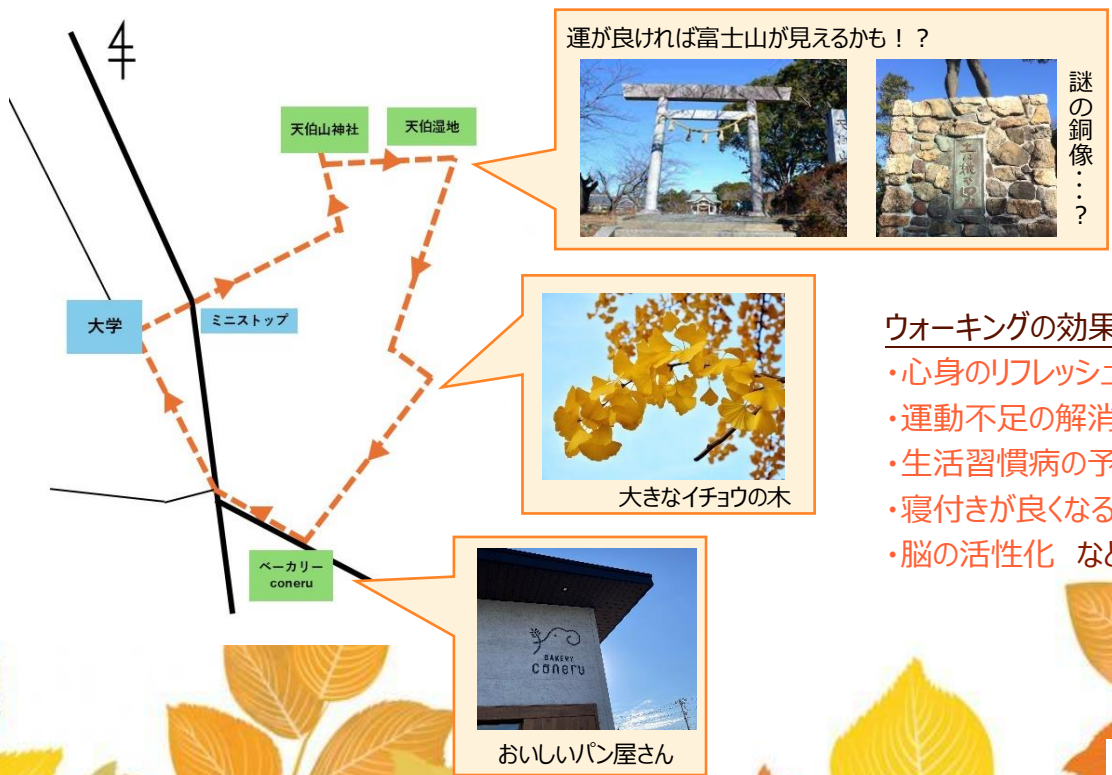
11月14日(木) 14:40~16:10

集 合 : B208 多目的室 (14:40 集合)

内 容 : 大学周辺のウォーキング (約 50 分)

対 象 : 本学学生

- * 雨天中止 (中止の場合は当日昼頃に連絡します)
- * 履き慣れた靴でお越しください



ウォーキングの効果

- ・心身のリフレッシュ
- ・運動不足の解消
- ・生活習慣病の予防や改善
- ・寝付きが良くなる
- ・脳の活性化 など・・・!