

イベント

「挑戦したいを応援する」運動フェスティバル 実施概要

- 日時 2016年10月22日（土）13：00～17：00
- 会場 立命館大学びわこ・くさつキャンパス スポーツ健康commons
- 来場者数 320名（草津・大津・栗東・守山・茨木・甲賀市）

■内容

運動教室 （立命館大学拠点チーム）
ピラティス、筋膜リリースストレッチ、キッズテニス、
ウォーキング法、コミュニティーダンス、
エアロビクス、ラグビー体験、フットサル体験、
ランニング法、ダンス体験

対象 小学生以上（プログラムによって、年齢制限設定）

ロコモ度テスト（順天堂大学拠点チーム）
立ち上がりテスト、2ステップテスト、ロコモ25、
ロコモ診断



立ち上がりテスト



2ステップテスト



ロコモ診断



ロコモ予防チーム