



新図書館計画トライアルイベント「東大の知を体感する」 Vol.1



石井直方先生が教える

疲れにくく元気な体をつくる

スロトレ エクササイズ

2016 3/11 (金)

17:00 → 18:30

(16:30受付開始)

定員15名 (学内者限定)

会場：東京大学総合図書館1Fミニレクチャールーム

※イベントの様子は撮影しWeb公開を予定しておりますのでご了承ください。動きやすい服装でご参加ください。

参加申込その他詳細 <http://new.lib.u-tokyo.ac.jp/3686>



図書館で体を動かそう！

スロトレトレーニング (スロトレ) 第一人者の石井直方教授から、短時間でできるリフレッシュとやる気アップのエクササイズを学んで、学習・研究の効率をアップさせませんか？

講師 **石井直方** 総合文化研究科教授
(身体運動科学)

