

-體育學院 1051 學期講座活動-

Physical Activity and Healthy Aging

體能活動與健康老化

- ※ 瞭解運動與老化的五項迷思
- ※ 說明對老人體能與心理有益的運動
- ※ 辨識建構與維持老年運動關鍵因素
- ※ 討論社區提升老年體能活動可行之道

時間：10/19(三)

AM10:30-12:30

地點：圖書館四樓 學術討論室



維吉尼亞理工大學 特聘教授

Virginia Tech

合辦：適應體育學系、體育研究所、體育推廣學系 Distinguished Prof. Karen A. Roberto

