

平成30年度団体・グループ等の活動支援のための研修会等

参加無料

健康体操



健康寿命を延ばしイキイキ生活を送りましょう

健康寿命を延ばすためには日々の運動の積み重ねが大切です。日常生活の中で無理なく家庭でも続けられる簡単なエクササイズをし、楽しく身体を動かしましょう。認知症予防体操やゲームで楽しく、家に帰っても続けられるようご指導します。

日時：3月8日(金) 14:00~15:15

会場：秋田県南部男女共同参画センター(研修室)

講師：おやまだ せいこ
小山田 聖子さん

(オリジナルスマイル主宰・日本体育協会認定スポーツリーダー)



★イスに座って出来る体操です。タオル・水分補給の準備と動きやすい服装でお越しください。

どなたでも参加できますが、申込が必要です。締め切り 3月1日(金)



お問い合わせ・お申込はこちらへ

主催：秋田県南部男女共同参画センター

TEL 0182-33-7018

FAXは裏面をご利用ください。

FAXでのお申込みの場合は、こちらに記入し送信してください。 FAX 0182-33-7038

◇秋田県南部男女共同参画センター宛て

氏名	所属または住所	電話番号

☆お送りいただいた情報は、本講座以外には使用しません。

