

ずーっと健康で

健康寿命を延ばすためにできること！

2024年

1月21日(日)

開場 9:30～

講演 10:00～11:30

場 所:倉敷市環境交流スクエア(水島愛あいサロン)

東棟コミュニティフロア 水島臨海鉄道水島駅徒歩3分

対 象 者: 60歳以上(但し、60歳未満でも参加可)

募集定員: 50名(予約申し込み先着順)

参加費: 無料

講 師: 長谷川 聡氏

シンコースポーツ中国株式会社

保有資格:健康運動指導士・介護予防運動指導員



セミナー内容

- ① 健康講話:ウォーキングや筋トレの運動効果やポイント解説
- ② 健康体操:レクリエーション&自宅で出来る筋トレ紹介
- ③ 音楽を楽しみながら健康づくり(特別ゲスト)
- ④ 簡身体力診断(希望者のみ)

※持ち物:動きやすい服装とシューズ



【申し込み先】

倉敷市環境交流スクエア(水島愛あいサロン)

TEL 086-440-5511

通常日:午前9時～午後9時 日曜日:午前9時～午後6時

定休日:火曜日

主催:クラレテクノ・シンコースポーツ共同事業体

後援:倉敷市

