

健康セミナー

入場  
無料

# ずーっと健康で

健康寿命を延ばすためにできること!

2025年

3月9日(日)

開場 12:30~

講演 13:00~15:00

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: 100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

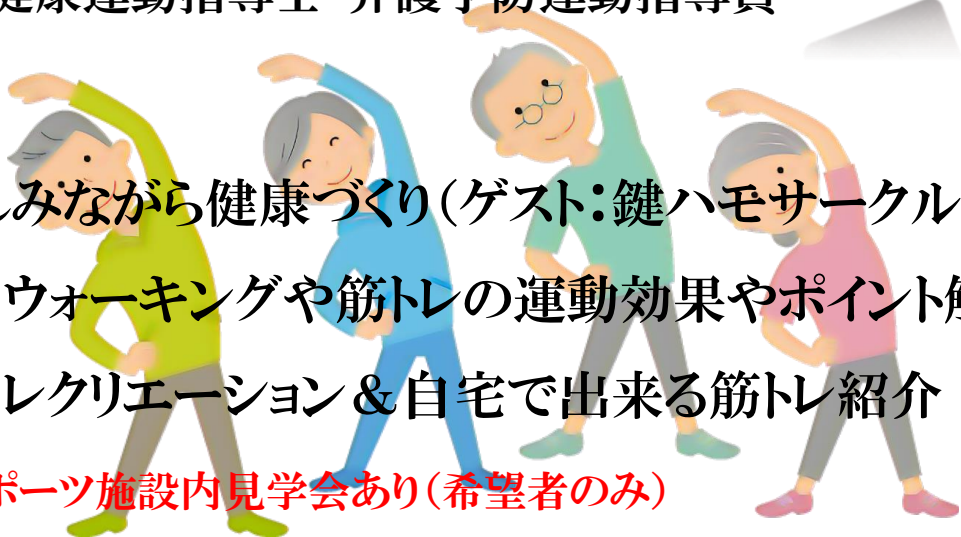
保有資格:健康運動指導士・介護予防運動指導員



## セミナー内容

- ① 音楽を楽しみながら健康づくり(ゲスト:鍵ハモサークル)
- ② 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
- ③ 健康体操:レクリエーション&自宅で出来る筋トレ紹介

※終了後スポーツ施設内見学会あり(希望者のみ)



## 【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



環境交流スクエア