

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!

2026 年

3 月 15 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: 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 音楽を楽しみながらの健康づくり (ゲスト: 鍵ハモサークル)
- ② 健康講話: 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)

【お問合せ・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

