

健康運動セミナー(1月妙正寺)開催

「講義+運動+栄養」の欲張りなイベントです。運動が未経験の方でも安心してご参加いただける内容となります。この機会に健康の為に運動を始めてみませんか？

◆日時・場所◆

令和2年1月27日(月) 10:00~13:00

10:00~11:35(95分) 妙正寺体育館 B1F 小体育室 「講義」・「運動」

11:45~13:00(75分) 妙正寺体育館 1F 会議室 「昼食親睦会」・「講和」

◆内 容◆

- ①「中・高齢者」を対象に健康運動指導士が安全に運動を行うためのポイントについて講義と簡単な体操(自宅でもできるストレッチ体操など)の実技を実施
- ②運動後は管理栄養士の「食と栄養管理」の話を聞きながら、昼食(健康的なお弁当を用意いたします)を摂ります。参加者の皆さんでコミュニケーションも深め、楽しい時間をお過ごしてください。

◆対 象・定 員◆

18名(先着順)

杉並区民(在住・在勤・在学)で、
おおむね40歳以上の方で運動可能な方



◆料 金◆

940円(昼食代含む) ※当日支払い

◆持 物◆

運動に適した服装と室内用の運動靴
汗ふきタオル、飲み物



◆担 当◆

谷口 博史(健康運動指導士)・福井 たから(管理栄養士)



◆申 込◆

1月5日(日) 9:00より妙正寺体育館受付または電話にて
定員に達しない場合、1月12日(日)以降、区外の方も申込可

◆その他◆

ご不明な点は担当/谷口・潘までお問い合わせください
TEL:03-3390-5707