



NPO 法人あさか市民大学--健康教室--

## 人生 100 年時代の健康づくり

### トレーニングで健康寿命を延ばそう！！



人生 100 年時代！

いつまでも元気でいきいきと過ごせるよう、毎日無理なく続けられる運動法を学ぶ講座です。

筋力トレーニング、ウォーキング、ストレッチなどを組み合わせ、体力維持・向上のために必要な運動内容や適切な運動量を学びます。

4 回シリーズです。

講師：健康運動指導士 刈脇 由美

日程・会場：産業文化センター 10：00～11：30

日 程		内 容 ※毎回、運動の前にはストレッチを行います
1	9月26日(月)	姿勢づくり・ウォーキングの基本
2	10月 3日(月)	効果的なウォーキング方法・かんたんトレーニング
3	10月10日(月)	エクササイズウォーキング・かんたんトレーニング
4	10月17日(月)	まとめ

募集：定員 25 名 受講料 1,000 円 (4 回分)

申込・問い合わせ：川池 さえ子 090-5219-0262

メール：lupin-the-3rd-55@jcom.home.ne.jp

ハガキ：351-0005 朝霞市視岸台 3-14-12

ホームページ：<http://asaka-odaigaku.jimdo.com/>



参加条件などは裏面をご覧ください