

第2弾！健康寿命を伸ばす 中高年に必要な運動とは？

講演と実技 13:30~15:30

参加無料

定員/100人 一当日先着順一

「歩くために必要な筋肉とその鍛え方」
と題し、お話と椅子を使った運動を学び
ます。お気軽にご参加ください！



高橋 順彦氏

- 株式会社 nano 代表取締役
 - パーソナルトレーニングスタジオ nano 代表
 - 東海学園大学スポーツ健康科学部講師など
- 1975 年生まれ 愛知県犬山市出身

市民会議は、岡崎げんき館を拠点として、健康づくりや子ども育成などに関する事業を、岡崎市や事業者と連携しながら実施し、「健康おかざき21計画」などに基づく市民の健康づくりを推進していくことを目的として活動しています！

2019 年

7 月 14 日 (日)

午後 1 時 30 分 ~ 3 時 30 分

場所 岡崎げんき館 3階講堂

■参加無料 ■〒444-0014 岡崎市若宮町 2 丁目 1 番地 1

■定員/100人(当日先着順) 受付午後1時~

■駐車場の混雑が予想されますので、できるだけ公共交通機関でお越しください

お問合せ先 岡崎市保健部保健企画課 Tel.0564-23-6807
運動サポート部会 竹野 Tel.0564-43-1236

運動サポート部会

- 健康づくりリーダー連絡協議会岡崎支部
- 岡崎市ウォーキング協会

