

平成29年度 健康のつどい

今年もやります!

# 50才若返る!

## 魅惑の健康づくり



講師：池島栄治郎先生

恒例となりました「健康の集い」を今年には体験型講演会として開催いたします。

筋肉や神経、骨、血管などあらゆる組織の諸機能は、加齢とともに低下することは皆さん実感されていることと思いますが、「今からでも遅くない!」「いくつからでも大丈夫!」自分の心と身体をコントロールできる機能を維持できるように、トレーニング方法を学びましょう。

講師には、NPO 法人みんなのスポーツ協会事務局長の池島栄治郎先生をお迎えし、わいわい楽しみながら教えて頂きます。

3月13日 (火)

10:00~11:30

◇入場無料  
◇申込不要

箕曲市民センター多目的ホール

※運動しやすい服装と上靴でご参加ください