

健康セミナー

参加費無料

# 「100歳まで元気で」

2025年

11月16日(日) 10:30~11:30

会場:みどりのプール 会議室(つくば市みどりの南14-1)

こんな方におすすめです

体重が心配  
持病がある

水中運動に  
興味がある

日常生活での簡単な運動方法  
や食事の事などためになる  
情報から、水中運動の効果  
まで聞けます！



つばきもと しょうぞう  
講師 椿本 昇三

筑波大学名誉教授  
NPO法人 つくばアクアライフ研究所 理事

申し込み  
問い合わせ

11月14日(金)午後8時までに  
電話またはみどりのプール受付に直接お申込み下さい  
電話 029-896-6870

定員

先着30名

