



ミニセミナー＆かんたんストレッチ体操

健康運動相談室

健康や運動に関するミニセミナーとかんたんストレッチ体操を開催します。また健康運動相談室では 個別に『足腰・膝痛でお悩みや・免疫力を高めたい・どんな運動をしたら良
いかわからない』などにお答えし、あなたのライフワークにあった健康改善処方 4 つのポイン
ト（運動頻度・運動強度・運動時間・トレーニングの種類）を提案いたします。

【参 加 料】 無 料

【開催日時】 12 月 18 日（木）

13:00～13:30 ミニセミナー＆かんたんストレッチ体操（定員 8 名）

13:30～14:30 健康運動相談室（お 1 人 20 分）

* 事前予約制（お申込みは 3 日前までをお願い致します）

【開催場所】 みどりのプール 小会議室

【講 師】

お だ よしむね
小田 良宗



NPO 法人つくばアクアライフ研究所 文部科学省体育
学士/中・高保健体育教諭 厚生労働省 温泉利用指導者
野村武男 筑波大学野村武男名誉教授に師事

【お申込み】 事前予約制となっています みどりのプール受付 または

電話 029-896-6870 にてお申し込みください

*** 年間開催予定日 1/17, 2/18, 3/24**