



# 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】** 4月22日（水）

14:30～16:00 ミニセミナー & かんたんストレッチ体操

健康運動相談室（お1人約30分程度）

\* 事前予約制（ご予約は2日前までをお願いします）

**【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  
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