

健康の森公園 無料講習会

健康寿命を延ばそう！

～細胞レベルから若返る方法～

講師：高橋 八十弥



- ・ N P O 法人日本健康運動指導士会 理事
- ・ 九州スポーツクラブ協議会 会長
- ・ 九州共立大学スポーツ学部、福岡リゾート & スポーツ専門学校

非常勤講師 他

平成29年11月26日（日）

日時

10:00～11:30

場所

健康の森公園多目的施設 多目的室

内容

健康寿命を延ばすための理論と実技を行います。（実技は自宅でも出来る軽運動です。）

参加費

無料（定員40名）

持ちもの

筆記用具、室内用運動靴
動きやすい服装でお越しください。

申込受付

平成29年10月1日～11月20日
（ただし、定員になり次第締め切ります。）

申込先
お問い合わせ

健康の森公園市民プール

TEL:0948-21-7811