

健康セミナー

『健康のカギは筋力UP!』



●健康維持・増進に欠かせないのが『筋肉』です。年齢と共に衰えていく筋肉ですが、今のご自身の状態を理解し、どうすれば良いのかを考え、実践する健康セミナーです。
 (筋肉量の測定も行いますので、裸足になりやすい服装でお越し下さい)

日時：2020年11月6日(金) 13:30~15:30

定員：12名(予約制) ※参加無料

場所：地区センター

予約：10月16日(土) 10時~来館または電話にて受付



【講師】

桑田 勇人 (くわた はやと)

- ・らくティブマスタートレーナー
- ・一般社団法人100年健康アドバイザー協会 理事

※オステオパシー療法士
 健康運動指導士
 介護予防主任運動指導員