

無料  
先着  
50名様

運動不足を解消！  
ウイルスに負けないカラダづくりを応援します！

# いきいき健康づくり教室

シニア世代を対象にした健康づくり教室です。  
山形県立保健医療大学「公開講座」と山形県スポーツ振興21世紀協会「スポーツ教室」  
の連携事業で健康づくりのお手伝いをします。

**日時** 令和3年9月8日(水) 10:00～11:45 (受付 9:30～)

**会場** 山形県総合運動公園 大会議室、サブアリーナ

**主催** 山形県立保健医療大学  
公益社団法人山形県スポーツ振興21世紀協会

**協力** 社会福祉法人恩賜財団済生会山形済生病院  
一般社団法人山形ヘルスサポート協会

マスクを着用し参加してください



## 第1部

講話「今だからこそ、運動のすすめ その2」

**講師** 佐藤 寿晃 (保健医療大学教授)

時間 / 10:00～10:50

会場 / 大会議室



## 第2部

スポーツ教室「おうち時間でからだづくり」

**講師** モンテディオ山形アカデミーコーチ

時間 / 11:00～11:45

会場 / サブアリーナ

(持ち物)  
マスク、動きやすい服装、  
うち履き、タオル、飲み物



参加をご希望の方は、9月7日(火)までに、下記連絡先にお名前をお知らせください。

**TEL** 023-666-8883

**FAX** 023-666-8892