

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 (持ち物)
会場 / サブアリーナ
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