

無料
先着
30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

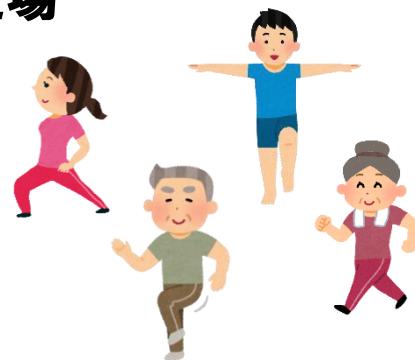
シニア世代を対象にした健康づくり教室です。
山形県立保健医療大学「公開講座」と山形県スポーツ振興21世紀協会「スポーツ教室」
の連携事業で健康づくりのお手伝いをします。

日時 令和4年11月16日(水) 10:00~11:45 (受付 9:30~)

会場 山形県総合運動公園内 大会議室・剣道場

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「アフターコロナ、心身の健康を保つためのアイデア・生き方」

講師 佐藤 寿晃 (保健医療大学教授)

時間 / 10:00~10:50

会場 / 山形県総合運動公園内 大会議室



佐藤寿晃教授



第2部

Montedio
YAMAGATA

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 / 剣道場

(持ち物)
マスク、動きやすい服装
運動できる内履きシューズ
タオル、飲み物



渡邊コーチ

庄司コーチ

モンテディオ山形アカデミーコーチ



参加をご希望の方は、11月15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

山形県スポーツ振興21世紀協会