

花スポ 元気アップ講演会

運動・スポーツで
健康寿命をのばそう！！

新年は1年の目標を立てて、実現に気合が入ります。
今年は健康の目標も立ててみませんか？
健康寿命の為に必要な【栄養】・【運動】・【社会生活】
の3つを中心に、大事な事、注意点を
外田先生にお話していただきます。

令和2年

2月1日（土）

午後3時から

会場：長井市置賜生涯学習プラザ
大研修室

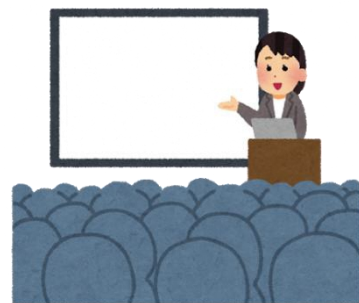
主催：長井花のまちスポーツクラブ



～講師～

外田博貴先生

医療法人社団仁陽会 仁陽堂外田医院院長



先着60名になりますが、当日のお申込みでも参加可能です。
参加ご希望の方は、事務局にご連絡ください。

長井花のまちスポーツクラブ事務局

〒993-0041 長井市九野本1235-1 長井市置賜生涯学習プラザ内

Tel : 0238-87-0187 Fax : 0238-87-0178

Mail : hanaspo@e.jan.ne.jp Hp : <http://www.nagai-hanaspo.jp>