



# 健康講座



今日からできる！暮らしの運動法！

場所を選ばずどこでも気軽にできる運動や、健康維持に役立つ情報を専門家の先生に紹介していただきます！

- 日程：9月17日（日）  
時間：11:30～12:30 市民センター3階会議室①で開催  
対象：気軽にできて効果的な運動方法を知りたい方  
定員：20名（先着順）  
費用：1,200円

※9月4日（月）12:00より電話、又は直接窓口にて受付開始。  
※当日にプール窓口で参加費のお支払いと申込書をご記入いただきます。  
※軽めの運動を行うので、動きやすい服装・かかとのある運動靴  
タオル・飲み物をご準備ください。

講師：泉敏郎先生



帝京平成大学 現代ライフ学部・人文社会学科  
トレーナー・スポーツコース 準教授  
【教職科目・スポーツ指導論・アダプティッドスポーツ・体育実技担当（水泳）】

- ☆日本スポーツ協会・日本水泳連盟 マスター上級指導員
- ◇日本選手権水泳競技大会 1987年 4位（ファイナリスト）
- ◇日本学生選手権水泳競技大会 3位（ファイナリスト） 他

営業時間	平日	9:00～20:00
	日祝	9:00～20:00

