

あたらしい郷協議会
いきいき部会長 上條誠司

〔シニア男性のための健康教室〕への参加者募集

- 松本大学のトレーニング施設・設備を利用した体力向上運動・血管年齢の測定などフレイル予防のため健康教室

1. 実施日・時間・場所及び募集人数

実 施 日		時 間	場 所	募集人数
1回目	7月16日(土)	10時～12時	松本大学	10名
2回目	7月23日(土)			
3回目	7月30日(土)	13時30分～15時30分		

*1] 3回連続参加を原則とします。

*2] 募集人数オーバーの場合はキャンセル待ち

2. 講師

松本大学 人間健康学部 スポーツ健康学科 健康運動指導士
准教授 山本 薫 さん

3. 申込締切日

7月11日(月)

〔申し込み先〕 新村地区福祉ひろば ☎48-0373

4. 実施事前説明会

7月14日(木) 14時～ (別途 個人別に連絡)

5. 参加費用

無料 (但し スポーツ保険に加入する場合は別途徴収)