

健康なからだをつくる 心と体のトレーニング

講師 **東 章弘** 氏

福井工業高等専門学校 教授

健康を維持するためには体だけでなく心もトレーニングすることが重要です。心と体のトレーニング方法を学びましょう。簡単な体力テストで現在の体力年齢も確認できます。

2023.10.21 (土) 10:00~11:30

今富コミュニティセンター 2階ホール
(小浜市和久里18-18)



定員

30名 ※要事前申込 締切：10/18 (水)

日程

9:30~ 受付
10:00~ 講演『健康なからだをつくる心と体のトレーニング』
10:45~ 体力テスト・体力年齢測定
11:20~ フィードバック・質疑応答 (11:30終了予定)

持物

上履(運動靴)・動きやすい服装・飲み物

申込

右記二次元コード

【URL】<https://forms.gle/XJ6YxV9Yy9odE2an6>

または 電話・メールによりお申込みください

<お申込み・お問合せ> 小浜市生涯学習スポーツ課
電話：0770-64-6033 (月~金曜日 8:30~17:15)
メール：syougai@city.obama.lg.jp

【申込専用フォーム】

