



健康講座

家でもできる軽運動で健康管理！



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25日（日）
 時間：13:00～14:30 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：無料

※9月12日（月）12:00より電話、又は直接窓口にて受付開始。
 ※当日は1階プール窓口で、申込書兼同意書をご記入いただきます。
 ※軽度ですが運動を行います。ケガや事故を防ぐ為にも動きやすい服装、運動のできる靴、タオル、飲み物をご用意ください。

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

