

人生100年時代、健康に過ごすお手伝い

スポーツトレーナーによる健康講座

スポーツトレーナーの目線から健康にまつわるお話をします。
毎月ひとつのテーマを設け、あなたの健康に役立つ情報をお届けします。

講師：高木 駿

(身体+研 代表トレーナー)



4/26 (日) 10:00~11:00

マルチメディア研修室 1・2

ダイエットのメカニズム

～1か月で9kg減量した方法を教えます～

持ち物：動きやすい服装 (足元は裸足になりやすいように)
筆記用具

5/24 (日) 10:00~11:00

マルチメディア研修室 1

知って防ごう熱中症

～適切な予防法をご紹介します!～

持ち物：筆記用具

6/28 (日) 10:00~11:00

イベントホール

身体の成分を測ってみよう!

～理想の身体作りのために～

持ち物：動きやすい服装 (足元は裸足になりやすいように)
筆記用具

7/26 (日) 10:00~11:00

マルチメディア研修室 1・2

あなたの姿勢は大丈夫

～姿勢のチェックをしてみよう!～

持ち物：動きやすい服装、筆記用具

受講料：500円 (1回分・消費税込み)

1時間程度の座学を予定しています。※事前申し込みを承っております。

主催：三豊市文化会館 指定管理者特定非営利活動法人三豊市総合型地域文化・スポーツクラブ 後援：三豊市、三豊市教育委員会

お問い合わせ 三豊市文化会館マリンウェーブ 0875-56-5111