

# ロコモ予防運動教室

ロコモ予防のための運動と食事のセミナー

平成28年

日時

2月13日(土)9:30~12:15

(受付時間9:00~)

場所

広島県立総合体育館 第2剣道場



## ●対象

中高年層(概ね40歳以上)

## ●持参物

参加料, 運動のできる服装,  
体育館シューズ, 飲み物, タオルなど

## ●参加料

一般 1,000円/人(傷害保険料を含みます。)  
※当日持参してください。

## [タイムスケジュール]

時間	内容	場所
9:00~	受付	武道場エントランス
9:30~10:30	講話「ライフステージに応じた食生活」	第2剣道場(観客席)
10:30~10:45	休憩(更衣・水分補給等)	武道場更衣室
10:45~12:15	実技「健康づくりのためのストレッチ」	第2剣道場(フロア)



講話講師

寺岡千恵子氏(管理栄養士)  
比治山大学健康栄養学部教授  
広島県高齢者健康福祉大学(H16~24)  
プラチナ世代の健康づくり講座担当講師

実技講師

宮原祐徹氏  
比治山大学健康栄養学部講師  
NHK番組フェイス「目覚めよカラダ!ストレッチ新常識」  
(H27.12.11放送に出演)

## お申し込み方法等

参加ご希望の方は, 下記までお電話もしくは申し込み書をFAX, 郵送またはご持参ください。

※受付期間延長しました ~2月5日(金)

2月12日(金)

御持参の方は, 2/12(金)までに本館1階の総合受付へ9:00から20:00までをお願い致します。

※定員 50名(先着順)【※但し定員になり次第, 締め切ります。】

## お申し込み・お問い合わせ先

広島県立総合体育館 健康・体力サポートセンター

〒730-0011 広島市中区基町4-1 TEL(082)228-1111 FAX(082)228-4992



- ★ この講習会の様子を主催者が写真撮影します。当体育館のホームページ・刊行物等への写真の掲載については, あらかじめご了承ください。
- ★ マスメディアの撮影は, あらかじめ申し込みがあった団体のみとし, 主催者の許可を得た場合に限りです。
- ★ 申し込みの際に記載される個人情報, 本事業以外には使用いたしません。

主催:(公財)広島県教育事業団(広島県立総合体育館) 後援:広島県教育委員会 協力:(株)オール・オン・スポーツ

## 平成27年度「ロコモ予防運動教室」参加申込書

ふりがな		連絡先	
名前		電話番号 ( ) -	
住所	〒	ご年齢	性別
		才	男・女