

新型コロナウイルスで運動不足になっていませんか？
ウイルスに負けないカラダづくりを応援します！

無料
先着
50名様

いきいき健康づくり教室

シニア世代を対象にした健康づくり教室です。山形県立保健医療大学「公開講座」と山形県スポーツ振興21世紀協会「スポーツ教室」の連携事業で健康づくりのお手伝いをします。

日時 令和2年9月17日(木) 午前10時～11時45分
(受付 9時30分～)

会場 山形県総合運動公園 大会議室、サブアリーナ

主催 山形県立保健医療大学
公益社団法人山形県スポーツ振興21世紀協会

協力 社会福祉法人恩賜財団山形済生病院
一般社団法人山形ヘルスサポート協会

第1部

講話「今だからこそ、運動のすすめ」

会場 大会議室

講師

佐藤 寿晃

(保健医療大学教授)

10時～10時50分

マスクを着用し参加してください



第2部

スポーツ教室「おうち時間でからだづくり」

11時～11時45分

講師

モンテディオ山形アカデミーコーチ

会場 サブアリーナ

持ち物 マスク、動きやすい服装、うち履き、タオル、飲み物

参加をご希望の方は9月14日(月)までお名前をお知らせください。

TEL 023-666-8883 **FAX** 023-666-8892

山形県スポーツ振興21世紀協会