

年納めセミナー

健康セミナー～運動の概念を変える～

久しぶりの健康セミナー。今回は、水中運動と陸上運動を紐解いていきます。

なぜ水中での運動が効果が高いのか、運動はすごい可能性が秘めているのかについての講話です。

皆様の今後の運動の概念が変わります。

是非、ご参加をお待ちしております！！

◆平成30年12月16日(日) 10:00～13:30

10:00～11:00	11:10～12:10	12:30～13:30
「運動の可能性～運動は薬である～」 講師 角川介護予防センター 健康運動指導士 古川 卓実	「水中運動～最高のプール活用法～」 講師 角川介護予防センター 館長代理 秋山 典男	会食 (特製やくぜん弁当)



◆会場 角川介護予防センター2階 軽運動室

◆参加費 3,000円

◆定員 100名 (QOL会員の方は送迎可能です)

◆申込み締切 平成30年12月8日(土)

場所 富山市角川介護予防センター

電話 076-422-1220 FAX 076-422-1006

※申込み締切後のキャンセルは
キャンセル料をいただきます。

＜↓キトリ↓＞

12月16日イベント申込み用紙

[氏名]	角川会員	その他
[連絡先]	[QOL会員の方送迎] 有	無