

公開講演会のお知らせ

桜楓会西東京支部・北多摩支部主催

自宅でできる簡単ストレッチ&トレーニング

～中高年の体づくり～ **実践編**

日時：10月3日(土) 13:30～15:30
13:15 受付開始

場所：田無公民館3階 視聴覚室(カーペット敷床・土足可)
東京都西東京市南町5-6-11 (田無駅より徒歩2分 地図参照)
電話 042-461-1170

講師：佐古隆之氏(日本女子大学講師・医学博士)

昨年6月に行われた講演会の実践編として、手軽で効果的なストレッチ・筋力トレーニング・持久トレーニングなど継続を目指せるように教えて頂きます。

★運動できる服装と汗ふきタオル、水分補給用飲料をご持参下さい。

参加費：無料 **要申込み**
どなたでもご参加を歓迎します。70名まで。

プロフィール：

日本女子大学家政学部食物学科専任講師。鹿屋体育大学卒業、鹿屋体育大学大学院修了、東京医科大学大学院博士課程修了、博士(医学)。2001年より現職。専門分野は運動生理学(骨格筋エネルギー代謝)で、現在の研究テーマは「オーダーメイド運動処方開発」。日常生活で実施可能な安全で効果的な運動および身体活動について、食事・メンタルストレスとの関連も含めて研究している。

申込み／問合せ先：

菅 雅子(西東京支部) 電話 Fax 042-478-8672 メール kan-masako@jcom.home.ne.jp
千葉規子(北多摩支部) 電話 Fax 042-395-8267 メール bzk13725@nifty.com

※ 準備の都合上9月25日(金)迄に出欠をご連絡ください。 ※

アクセス

西武新宿線「田無駅」南口より 徒歩2分くらい。
バス 田無 [境03, 04, 05, 田41, 田44]
武蔵境駅～ひばりが丘駅、武蔵境駅～保谷駅
「田無駅」下車
はなバス第3ルート 田無駅～東伏見駅、向台循環「田無庁舎前」下車 ほか

※駐車場はありません。

