

第4回

こばやし

健康・運動実践セミナー

言語聴覚士、健康運動指導士による講義及び運動実践

参加費無料となっておりますので、ぜひお気軽にご参加ください！！

日時 11月19日(土) 13:00~16:00

第1部

13:00~14:30

「いつまでも元気に食べるために」
～食べる力や食べる工夫に着目して～



講師

野崎東病院 言語聴覚士 谷山 亜沙 先生

第2部

14:30~16:00

「華麗に加齢しよう~!!」
～ちょっとした工夫で運動を
特別なものから身近なものへ～



講師

社会医療法人善仁会 総合健診センター
健康運動指導士 川端 利彦 先生

場所：シニア専門ジムandMORE
(小林市細野2198)TEL:0894-27-3982

対象：健康、運動実践に興味がある方

参加費：無料

定員：30名、お申し込み：予約、先着優先

主催 小林市民に元気をもらおう会

TEL 090-5949-9675 (12時~17時) 岩本 nmks0330@icloud.com

