

福祉住環境改善グループ 勉強会のお知らせ No. 6

題材： 筋力向上のメカニズムとその方法

講師： (株)訪問マッサージ元気 代表取締役 石田 憲重 様

今回は体力・筋力維持又は向上に向けた勉強会です。

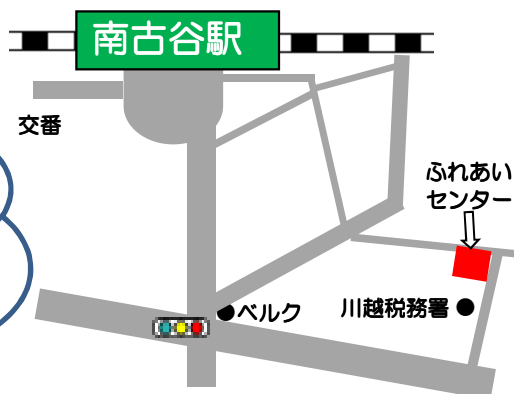
年齢・性別に関係なく、身体のメカニズムから勉強し、体力・筋力向上の方法を勉強しましょう。実技も踏まえた分かり易い勉強会です。

そして関わる方達に勉強した内容を伝えて行きませんか。

日時：平成25年4月13日(土) 14:00～16:00 受付 13:30～

場所： 川越市東部地域ふれあいセンター 会議室1

会費： 無 料



～代表のつぶやき～

年齢を重ねる度に我々は老いて行きます。
必然的に体力・筋力は年齢と共に低下していきます。
誰でも幾つになっても、体力・筋力向上
もしくは現状維持をしていきたいものです。
目指せマイナス10歳体力・筋力 (笑)

お問い合わせは福祉住環境改善グループ事務局まで TEL 049-235-8790

勉強会終了後場所を移動し、講師交えた懇親会を開催致します。併せてご参加下さい。

参加希望の方はFAXかメール(t-kuri911@pro.odn.ne.jp)まで

氏名	所属	連絡先TEL&FAX	勉強会	懇親会
		TEL	参・不	参・不
		FAX		

FAX送付先 049-235-8791