

健康講座 2023

人生 100 年時代

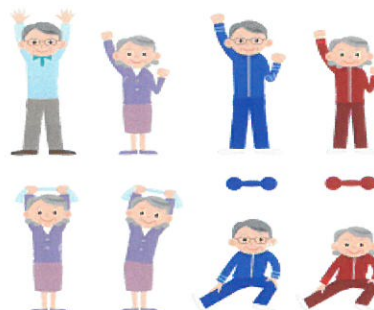


フレイル予防で健康寿命を延ばそう

人生 100 年時代を迎えた今、健康寿命の延ばすには、まず「食」が大事、合わせてウォーキングのような全身運動が大切であり、体を動かし、いつまでも元気に活動続けたいものです。さあ！青木邦男エクササイズと一緒に楽しみましょう！！



講師
青木邦男氏
山口県立大学名誉教授



プログラム 日程 毎月第 3 金曜日 13:30～15:30

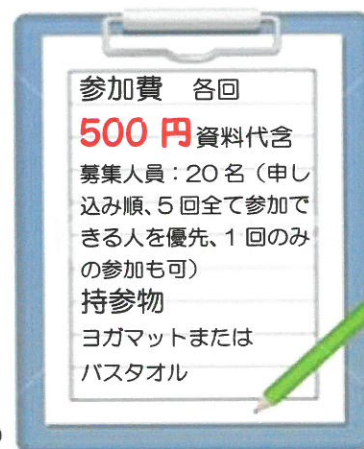
7月/21日

9月/15日

10月/20日

11月/17日

12月/15日



参加費 各回

500 円 資料代含

募集人員：20 名（申し込み順、5 回全て参加できる人を優先、1 回のみの参加も可）

持参物

ヨガマットまたは
バスタオル

場所 山口市男女共同参画センター（市民会館事務所 2 階）

申し込み方法： はがき、電話、メールにて氏名・住所・電話番号を記入又はお知らせください

お問合せ・申込先： ☎753-0211 山口市大内長野 1726 NPO 法人山口市男女共同参画ネットワーク

電話 090-7592-6648 メールアドレス：djksnet0401@gmail.com