

# 健康づくりスタートアップセミナー

～少しの時間でも取り組める運動を分かりやすく実践できます～

【日程】 8月28日（月）

【場所】 10F プール観覧室 【時間】 12:30～13:30

【参加費】 無料 【定員】 20名

【予約方法】 8F 先着順にて受付（当日参加OK）定員なり次第終了

電話(078-271-5332)

【担当者】 泉(健康運動指導士・NSCA-CPT)

【内容】 ①さまざまな運動効果を理解する ②運動の取り組みと栄養について  
③現状のセルフチェックと考察

★質疑応答形式でさまざまな疑問にお答えします！★