

スポーツ・健康・体づくり

プールで泳ぐ・ウォーキングする
効果的な運動方法を体験してみませんか？

- ★簡単な浮き方
- ★呼吸法のコツ
- ★腰痛にならないウォーキング 他

記

日 時：平成26年3月30日（日）

場 所：岐阜メモリアルセンター
長良川スイミングプラザ 25Mプール

時 間：10:00～12:00

参加料：無料（先着50名）

参加対象：小学校4年生以上

※プールに入らなくてもご参加いただけます。

持ち物：水泳用具一式 *水泳帽を必ずお持ち下さい

講 師：愛知教育大学

教育学部 保健体育講座

准教授 博士(人間環境学)

寺本 圭輔 氏

主 催：岐阜メモリアルセンター 株式会社 愛知スイミング

お問い合わせは…058-294-7294

※駐車場は混雑する場合があります

参加ご希望の方は、下記のお申込み用紙にご記入の上、切り取って長良川
スイミングプラザまでお持ちいただくか、上記電話番号にてお受付いたします。

スポーツ・健康・体づくりセミナーに参加いたします。

氏 名 _____

電 話 _____