

入場無料

講演会

人もまちも元気に!

第1部

コッコッ ちょきん
骨骨減らさず しっかり貯筋

～北部地域で運動習慣拡大中!～



北部ふれあい保健センター

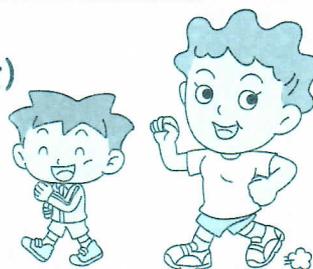
第2部

健康寿命をのばすコツ

～実践! 運動の効果を上げる歩き方～

講師 関谷 日登美 先生 (健康運動指導士)

(社)日本ウォーキング協会公認ウォーキング指導者
(社)全日本ノルディックウォーク連盟公認指導員
日本レクリエーション協会公認指導員
岐阜市いきいき筋トレサポーター養成講座指導者



日時

平成28年11月20日(日)

午前10時開演(正午まで)

場所

岐阜市北部コミュニティセンター 2階 大集会室
岐阜市八代1丁目11番13号

※駐車場に限りがありますので公共交通機関などをご利用願います。

共催 岐阜市北部コミュニティセンター運営委員会・岐阜市北部ふれあい保健センター