



健康講座



～健康で毎日を過ごすために・・・ 毎日の生活を見直すきっかけに・・・
健康体操と食に関する講座を企画しました・・・
ぜひ、健康講座にお出かけください～

◎会場：千歳温水プール 1階 集会室
世田谷区船橋7-9-1

◎定員30名（定員になり次第締切りとなります。）

★★体 操★★

平成24年3月6日（火）午前10時から11時30分

◎ 体幹トレーニングにチャレンジ！！

講師：林 優子 世田谷区体育指導員

持ち物 飲物（水分補給）・タオル・運動しやすい服装

☆☆ご自身の健康についての質問もお受けします。☆☆

★★講 座★★

平成24年3月13日（火）午前10時から11時30分

◎乳幼児から高齢者までの「食」による健康講座

講師：田中 越郎 東京農業大学教授・医学博士

※「食」を通じて健康が問われる今日、分かりやすい内容で
「食と健康について」のお話をお伺いします。

～*～*問合せ・申込みは下記事務局へ*～*～

お申込みのさいは、お名前・住所・連絡先電話番号・年齢をお知らせください。

事務局／船橋まちづくりセンター 電話 03-3482-0341

FAX 03-5490-7031

主 催／船橋地区身近なまちづくり推進協議会
共 催／公益財団法人世田谷区スポーツ振興財団
協 力／東京農業大学