

体力の衰えは年齢のせいだと思っている方は多いのではないのでしょうか？しかし、体力の衰えと年齢との関係を科学的に証明するものは存在しないのです。では、なぜ若いときよりも衰えを感じるのか？それは「生活習慣」が最も関係しているのです。普段の生活の中でできる「無理のない頑張り過ぎない体が若返る生活習慣」に変える秘訣を理論と実技を交えて解説します！！



体が若返る 10の生活習慣

今日からできる無理しない、頑張りすぎないエクササイズ

平成22年3月22日(月・祝)

■午後2:00～4:00 (受付開始 午後1:30)

新潟市鳥屋野総合体育館

新潟市中央区神道寺南2-3-46

参加費無料

定員200名

■持ち物
内履き、ヨガマット

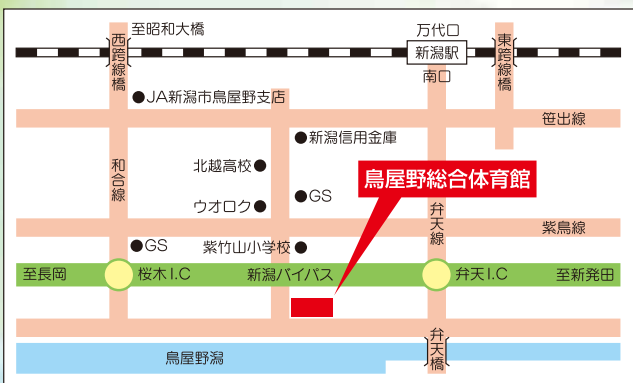
(ヨガマットは当日会場で無料貸し出しあり)

※運動のできる服装でお越しください。

■申込締切

平成22年3月12日(金)必着

※詳しい申込方法は裏面をご覧ください。



「体が若返る10の生活習慣」

講師：中野ジェームズ修一氏 (フィジカルトレーナー/パーソナルトレーナー)

- ◇呼吸を意識すればウォーキングの効果は更に上がる
- ◇10分のウォーキングで本当に脂肪は燃焼できるのか？
- ◇腹筋運動をしてもお腹が凹まない、その理由とは
- ◇老化姿勢を予防するにはどんなストレッチをすれば良いか？
- ◇運動でしか脳は鍛えられない
- ◇カロリー計算の必要なし！体が若返る14品目食事法とは など



【講師紹介】

都内を中心に「パーソナルトレーナー」として活躍。トップアスリートからモデルまで2～3年前から予約待ちという日本を代表するトレーナー。「TARZAN」(マガジンハウス)、「FRaU」(講談社)などでのエクササイズ特集の監修は過去200冊を超える。著書に「体が若返る10の生活習慣」等がある。(有)スポーツモチベーション www.sport-motivation.com

問合せ先

新潟市スポーツ振興課企画係 TEL 025-226-2595
(財)新潟市体育協会 TEL 025-266-8250
FAX 025-266-8332

主催：新潟市 (財)新潟市体育協会

体が若返る10の生活習慣

申込締切：平成22年3月12日(金)必着

締め切り後、入場整理券を送付します。応募多数の場合は抽選となります。

申込方法

【電話の場合】 **025-266-8250** (財)新潟市体育協会

※平日のみ 午前8:30から午後5:00まで

①氏名 ②住所 ③電話番号 ④性別 ⑤年齢 をお知らせください。(①～③は必須)

【ハガキの場合】

郵便はがき
〒951-8132
(財)新潟市体育協会
新潟市中央区一番堀通町三の

おもて

講習会申し込み
①氏名(必須)
②郵便番号・住所(必須)
③電話番号(必須)
④性別
⑤年齢

うら

おもてに

〒951-8132

新潟市中央区一番堀通町3-1

(財)新潟市体育協会

うらに

①氏名 ②住所 ③電話番号

④性別 ⑤年齢

をご記入の上、ご送付ください。

【インターネットの場合】

<https://info-navi.city.niigata.lg.jp/uketsuke/dform.do?acs=wakagaeru>

へアクセス

新潟市ホームページ→「申請・届出の総合窓口」からどうぞ！

携帯電話による申込はこちら→



【FAXの場合】 **025-266-8332**

下記にご記入の上、

(財)新潟市体育協会へ送信してください。

フリガナ		年齢	性別
氏名			男 女
住所	〒	電話番号	
フリガナ		年齢	性別
氏名			男 女
住所	〒	電話番号	