

「健康で輝く毎日を！」
誰もが抱く願いです。

年齢や性別は
関係ありません。
大切なのは、自身の身体を知り、
きちんと向き合うこと。

目標は
「強く！正しく！美しく！」

キーワードは“正しさ”
身体は正直です。
健康増進に役立つ“正しい知識”と
“正しい動き方”を
身に付けましょう。

日常生活に
簡単に取り入れられる
ラクラク・エクササイズで、
楽しく・そして安全に
体質改善。

イキイキ健康塾

元気なカラダで人生★キラリ!!

日時 平成23年 **3月19日(土)**
14:00~16:00 (受付開始 13:30)

会場 **西総合スポーツセンター**
新潟市西区五十嵐1の町 6368-48

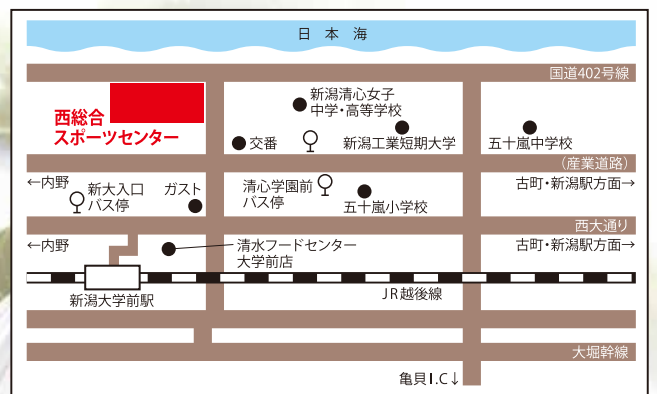
定員 ● 150名 (定員になり次第締切)

持ち物 ● 内履き、筆記用具

※運動できる服装でお越しください。

申込み ● 平成23年3月9日(水) 必着

※詳しい申込方法は裏面をご覧ください。



講師 ● 宮澤 正子

新潟県立大学他、非常勤講師
ボディメンテナンスアドバイザー

- ・フィットネス全般。(ストレッチング・エアロビクス・トレーニング・リラクゼーション・マッサージ・ウォーキング等) ダイエット、体質改善等の理論・実技指導者として幅広く対応。
- ・身体障がい、知的・発達障がい児・者の体力増進・健康管理アドバイザー。
- ・表現活動(身体・言語・発声、等)指導者
- ・各種フィットネス・サークル、親子体育教室等、講師。

参加費無料

問合せ先

(財)新潟市体育協会 TEL 025-266-8250
FAX 025-266-8332

主催 ● (財)新潟市体育協会 新潟市