



星城大学提携講座



【若さを保つ秘訣は筋肉にある！】

★運動するとなぜ糖尿病や高脂血症が改善するのでしょうか??★

☆運動している人はなぜ若く見られるのでしょうか??☆

日常で行えるような「ながら運動」を実践しながら学びます！！

日	時	9月24日(日) 10時～12時
場	所	ふれあいプラザ 2階集会室
講	師	大古 拓史(おおこ ひろし)さん (星城大学 リハビリテーション学部 講師)
対	象	どなたでも
定	員	25人(申し込み順)
参	加	費 300円(当日集金)
そ	の	他 動きやすい服装
申	込	み 8月9日(水)から定員になり次第終了 直接窓口または電話・メール・FAXで

※メールでお申し込みの場合は件名に「講座申込み」と本文に下記をご記入下さい。

①講座名 ②住所 ③参加者氏名(ふりがな) ④電話番号

申込み後3日を過ぎても返信がない場合は、必ずお電話でお問合せください。

【申込み・問合せ】

中部公民館(ふれあいプラザ内)(月曜日休館)

TEL:0562-54-1535 FAX:0562-56-2911

E-mail: ko-chu@city.chita.lg.jp

携帯メールはこちらから

