

= 第2回生き生き健康講座 =

いつまでも美しい姿勢づくり
& ずっと続けられる



“ ながら・ずぼら ” 運動

みなさまが、年齢に関係なく、気持ちを若々しく生き活きと日々
過ごせるためのお手伝いをさせていただきます。
ぜひ、ご参加ください



日程：2007年9月30日(日)

開場13:30 開演13:45 終了予定16:10

場所：シアター1010 視聴覚室

東京都足立区千住3-92 (丸井10F)

講師 竹内京子

防衛医科大学指定講師 解剖学医学博士

料金：500円

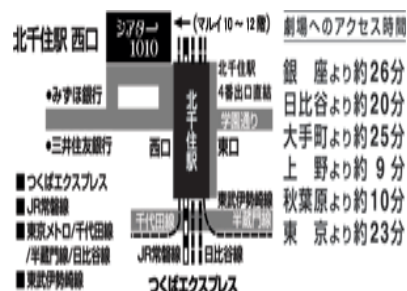
定員：50名

施設受付：

TEL:03-5244-1012/

FAX:03-5244-1022

<http://www.t1010.jp/>



内容 講義とながら・ずぼら運動体験
健康運動レクリエーション教室体験
脳トレ教室 体組成測定会

主催 NPO 法人生き生き元気塾

<http://www.ikiikigenki.com/>

申し込み：

NPO 法人生き生き元気塾イベント事務局 本多慶吉

TEL&FAX03-3631-2912 もしくは info@ikiikigenki.com まで
住所・氏名・電話番号・年齢を記入の上お申し込み下さい。



開場 13:20 開演 13:45

13:45 挨拶 NPO 法人生き活き元気塾代表 本多慶吉

14:00 講義 姿勢づくりとながら・ずぼら運動

休憩 10分 体組成測定会(希望者)

15:30 生き活き元気塾の健康運動レクリエーション教室 体験
生き活き体操 (脳トレ運動など) 体組成測定会

16:10 終了予定

お申し込み FAX番号 03-3631-2912

連絡先 03-3631-2912 090-4612-0697

メールアドレス info@ikiikigenki.com

NPO 法人生き活き元気塾 イベント事務局

講師紹介

竹内京子(たけうちきょうこ)

防衛医科大学 応用解剖学医学博士 再生発生学担当

NPO 法人日本健康運動指導士埼玉支部 理事

講演多数、朝の情報番組「はなまるマーケット」など多数出演

NPO 法人生き活き元気塾とは

健康レクリエーション教室を主軸に、楽しみ、感性、ふれあい、表現をテーマに楽しみながら身体や頭を使って、元気なうちから生き活きと過ごせる体づくりを行なっています。

参加申込み

氏名

性別 男性・女性

住所 〒 -

電話番号

メールアドレス

年齢

今後、健康講座やイベントの告知・ご案内をしても良いでしょうか？

はい ・ いいえ