



健康っていいねエ〜 4・5・6月

新たに『だて元気塾』開講

のごあんない

<塾内容とスケジュール>

【ロコモビ健康体操を通した、各自の健康運動の支援】

毎回土曜日 15時30分〜17時 [担当:野田]

4/11 きもちい〜、これなら続けられる健康運動、魔法のバンド、モビバン!

5/23 肩コリ、腰痛、膝痛もこれ一本で改善! 身体お手入れロコモビ体操!

6/20 転倒予防、筋力維持もこれ一本、転ばぬ先のロコモビ体操!

【各自なりの「だて」な体操づくり、「いき」な楽しみ方の発見を支援】

毎回木曜日 15時30分〜17時 [担当:安藤]

4/16 健康(心身)維持・増進運動と肩甲骨・骨盤中心の体操から、各自のオリジナル体操を促す。

5/14 めったに聞けない体験談(成人病は自分で???) 快食・快眠・快便は健康の証。

6/11 知って得し予防に繋がるアロマと認知症の関係は? 何時までも五感を感じる為に。

<会場>



仙台市青葉区中央 3-6-7

東日本建物仙台駅前ビル2F

<お申込み>

① インターネット ② FAX のいずれか

① インターネット申し込み アドレス

HP: <http://kdlabo.or.jp>

検索は「健康デザイン研究所 仙台」で!

② FAX お申込み

右の申込書に必要事項をご記入の上、そのまま送信して下さい。

FAX : 022-723-6620

定員になり次第締め切りをさせていただきます。

<参加費>

参加者様へのお願い
資料代として500円をいただきます
(教室参加者は、無料)

4・5・6月 塾 申込書は、定員15名
下記にご記入の上、このまま送信して下さい

ご自宅の住所(必須)

〒-

住所

フリガナ(必須)

名 前(必須)

連絡先(必須)

e-mail(ケータイ・パソコン)

一般社団法人 健康デザイン研究所

〒981/8001 仙台市泉区南光台東 2-24-21

E-mail: kenko-design@kdlabo.or.jp

お問い合わせ

ケータイ : 080-8201-7278

教室・塾事務局