

市民大楽まなびーナ

年間テーマ「家庭の食生活のあい方」

第7回「運動でサビない身体を目指そう」

- 日時：2017年10月21日（土）10:00～13:00（受付 9:30～）
- 場所：茅ヶ崎市ハマミーナまなびプラザ 2階会議室
- 申し込み先（問い合わせ）：10月2日（金）より
茅ヶ崎市文化生涯学習課生涯学習担当 ☎0467（82）1111（代表）

◆プログラム

〔講演〕

運動と老化との関係性について

〔実技〕

身体をサビさせないエクササイズ

（参加の皆さまも一緒に行っていただきます）

文教大学健康栄養学部 准教授 上田 大 さん

- 募集人数：20人
- 参加費：無料
- 持ち物：汗拭き用タオル、
500mLペットボトル（液体入り）
- 服装：スカート以外の動きやすい服装



茅ヶ崎駅より神奈川中央交通バス
北口茅31・茅35、南口茅33・茅37
「団地中央」バス停下車すぐ

