

柏の葉アカデミア講座Ⅱ

健康寿命を延ばす

ための運動処方

～身体組成を維持するためのひと工夫～

8月7日(日)

10:00～12:00

講師 東京理科大学
体育研究室 教授
清岡 智 氏

アンチエイジング、健康寿命の延伸には、できるだけ良好な身体組成を維持することが重要です。日常生活における、そのコツについて整理してみましょう。

昨年度に続き、清岡先生の健康講座 第2弾！健康に長生き、今日からスタート！

場 所：さわやかちば県民プラザ 3階 大研修室

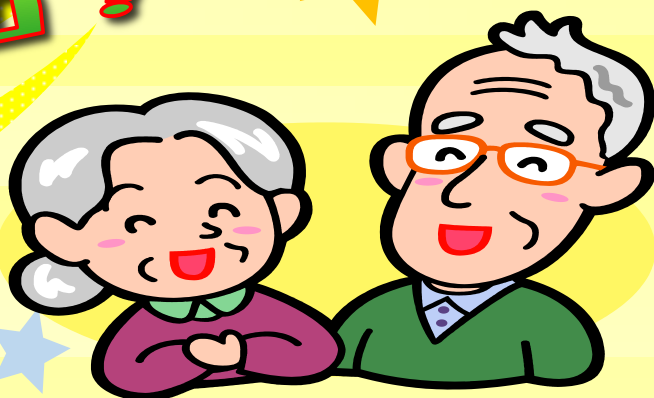
定 員：150名（申込み多数の場合は抽選）

受講費：無 料

対象：高校生以上の一般



みんなに参加！
みんなで健康！長生き！



さわやかちば県民プラザ 事業振興課

TEL 04-7140-8615

