

けが防止講習会

適度に体を動かして脳を活性化し、脳力アップ
楽しく身体を動かしましょう。

- ☆対象 センター会員・橋本市在住の60歳以上の方
- ☆場所 県立橋本体育館 サブアリーナ
橋本市北馬場455番地（橋本市運動公園内）
- ☆曜日 令和7年3月6日（木） 2：00～3：30
※当日は動きやすい服装で参加して下さい。
- ☆持ち物 タオル・飲み物・屋内シューズ
- ☆参加費 無料
- ☆定員 50人程度（先着順）
- ☆内容 脳とからだを結ぶエクササイズ
- ☆申込受付 令和7年2月3日（火）から電話受付開始

講師 プロフィール

岸田整骨院 院長 岸田 昌章

【保有資格】 柔道整復師 鍼灸師 あん摩マッサージ指圧師

【認定資格】 NPO 法人ジャパン・アスレチック・トレーナーズ協会認定
アスレティックトレーナー

日本肥満予防健康協会 肥満予防健康管理士並びに認定講師

【著者】 勝つためのトレーニングと栄養

【社会活動】 NPO 法人橋本コンディショニング・コーディネーション・クラブ 理事長
NPO 法人げんき倶楽部はしもと 理事長兼クラブマネージャー
スペシャルオリンピックス日本・和歌山 事務局長

お問い合わせ・お申込先

公益社団法人橋本市シルバー人材センター

橋本市市脇一丁目1番24号

TEL 33-3133

※9時～17時（土・日・祝を除く）