

平成28年度

# 健港プロジェクトX アドバンスコース



運動サポーターとともに、ますますステップアップ！さらなる健康を目指しましょう！

	開催日時	内 容	講 師
①	7月28日(木)	講話と実技 「みんなで楽しく脳トレ（シナプソロジー）」	シナプソロジー 教育トレーナー
	午後1:30~3:30		
②	8月25日(木)	実技「転ばぬ先の筋肉づくり（転倒予防）」	健康運動指導士
	午後1:30~3:30		
③	9月29日(木)	講話「健康づくりは健口から」	歯科衛生士
	午前10:00~12:00		
④	10月25日(火)	11月ウォーキングイベントの下見	大阪・関西 歩け歩け協会 講師
	午後1:30~3:30		
⑤	12月8日(木)	実技「ラジオ体操を振り返ろう！」	全国ラジオ体操連盟 講師
	午後1:30~3:30		

- 持ち物：飲み物、タオル、筆記用具、みなりん運動手帳
- 動きやすい服装と運動ぐつでお越しください。



みなさまのご参加をお待ちしています！！

◎問い合わせ

港区保健福祉センター 保健福祉課（保健活動）3階33番

TEL：6576-9968 ・ FAX：6572-9514

担当：渡辺・米澤・橋本

きりとり線

名前： \_\_\_\_\_

連絡先： \_\_\_\_\_