

## 第14回 牧野健康・長寿セミナー（参加無料）

テーマ：「気軽に運動体験しませんか？」体験セミナー

講師：牧野スポーツクラブ インストラクター

健康運動指導士 松本健三さん・西宮道人さん・天野真志さん

日程：2019年10月1日（火）

時間：①10：00～12：00 ②12：00～14：00 ③14：00～16：00

場所：牧野スポーツクラブ 枚方市養父丘1-2-54 TEL：072-856-0111

参加定員：各回25名×3組 合計75名（先着お申込み順）

最終申込締切日：2019年9月27日（金）

今回のセミナーは、体験型セミナーとして、地元牧野で10周年を迎えられる牧野スポーツクラブのご協力を頂き、気軽な運動体験セミナーを開催します。最新機器による各種健康状態測定、簡単な柔軟体操、リニューアルしたトレーニングマシン体験、プールでの運動体験もご用意しました。ぜひこの機会に、スポーツクラブの運動体験をして下さい。

- 内容：①体脂肪・筋肉量等を測定！（機器を使って簡単測定）  
②5つの認知機能脳をチェック！（機器を使って簡単測定）  
③かんたん柔軟体操レッスン！トレーニングマシン体験！  
（簡単な柔軟体操のグループレッスン）  
④水中歩行・初級クロールレッスン！  
（プールで歩行レッスンや泳法レッスン※水着が必要です）  
※④のプールでのレッスンを不参加にする事はできます。

ご用意いただく物：動きやすい服装、室内シューズ、ドリンク、タオル、バスタオルなど。  
（プール利用時）水着、スイムキャップ、ゴーグルなど。

参加方法：参加を希望される方は、下記参加申込書に記入いただき、申込先までお持込み下さい。  
（参加の決定については、各回先着順としますが、受付後、調整の上、連絡させていただきます。）

申込先・お問合せ：

■牧野愛する商店会事務局

〒573-1146 枚方市牧野阪2-7-38 マルテンホーム内（定休日：日曜・祝日）

TEL：072-856-5116／FAX：072-856-5117 担当：山中

■牧野スポーツクラブ

〒573-1134 枚方市養父丘1-2-54（定休日：火曜日）

TEL：072-856-0111／FAX072-856-0211 担当：西宮



主催：牧野愛する商店会

協力：牧野スポーツクラブ／牧野生涯学習市民センター