

食・運動・脳トレセミナー

参加費:500円

どなたでもお気軽に!

日時:平成26年3月30日(日)

10:00~12:30

場所:久留米市荘島体育館2階

久留米市荘島町11-1(ムーンスターさんの北側)

食

《第一部:健康の原点は食事》

『カラダ改善の食事とは』

◎講師:中島 里美(命のレシピインストラクター)



《第二部:正しい姿勢づくりの運動》

『久留米に上陸! 棒を使った健康体操』

◎講師:三宮 法子(久留米市LLアドバイザー)

運動

脳

《第三部:脳の活性化》

『今話題のアイパッドの活用術』

◎講師:江上 憲一(認知症の理解を広める会久留米代表)



文部科学省推進:総合型地域スポーツクラブ

主催:NPO法人城南健康ふれあい倶楽部

後援:久留米市、NPO法人新現役の会ちくごセンター



<お問合せ・お申込み>

TEL:0942-35-0212(事務局)

または、TEL:090-8299-1848(横道)