

ひので町民大学基調講演会

元気であるために！

楽しく学ぼう、筋肉のこと

★12月19日（土）10時～



講師：谷本 道哉氏

NHK「みんなで筋肉体操」に出演。「筋肉は裏切らない」のキャッチコピーで有名で、順天堂大学教授としても運動生理学・身体運動科学を専門に研究されています。筋力トレーニングや健康づくり分野で活躍されている谷本先生と一緒に、毎日を健康に過ごす方法を学びましょう。

○場 所：イオンモール日の出 2階イオンホール（日の出町平井 237-3）

○定 員：150名

○対 象：町内在住・在勤者

○参加費：無料

○申し込み方法

文化スポーツ課窓口・電子申請

・FAX・E-mailのみにて受付

※締切後、はがきで案内通知をお送りします。

※募集状況によって抽選となる可能性があります。

※小学生以下の方は保護者同伴でお申し込みください。

○締 切：12月1日(火)

「筋肉は裏切らない」

OFAX・E-mail の書き方

題名【ひので町民大学 1219 申し込み】

① 氏名・ふりがな

② 住所

③ 年齢

④ 日中連絡のつく電話番号

電子申請→

