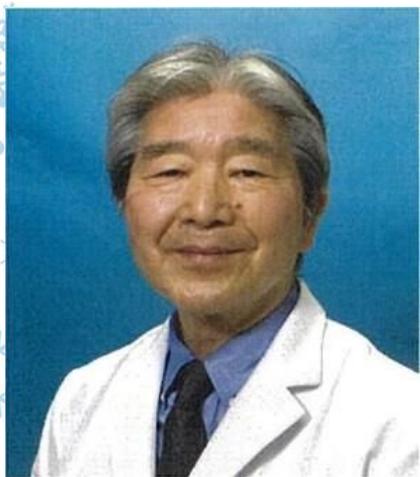


第16回 健康セミナー

歩く力・歩く楽しみ

- ◎第1部：測ってみよう 足の筋力・バランス力
セラバンドで体幹・下肢筋力アップ体操
 - ◎第2部：歩きましょう 呉服町ブチ東海道五十三次
- ※動きやすい服装、シューズでご参加ください。



講師プロフィール

千原 幸司先生

- ・静岡市静岡医師会健診センター長
- ・静岡市立静岡病院呼吸器外科
- ・福井大学非常勤講師
- ・静岡県立大学非常勤講師
- ・英和短期大学非常勤講師

12月15日(木)

15時～16時30分 ※14:30開場

参加費：無料

会場：札の辻クロスホール

定員：60名

〒420-0031

静岡市葵区呉服町1丁目30番札の辻クロス6階

ご希望の方のみ、ロングライフ・クイーンズ静岡呉服町のご見学をセミナー終了後の16:30から実施いたします。

★お申込み締切：12月13日(火)

★お申込み：日本ロングライフ お客様相談室

☎ フリーダイヤル：0120-550-294

※参加の方にセラバンドプレゼントいたします。



ロングライフはヘルス&ナチュラルビューティ

人生100年時代。どれだけ健やかに、自由に日常生活を送ることができるか。スポーツ、フード、ビューティの各分野に第一人者を迎え、ロングライフ独自で開発した「ずっと一緒に」「ずっと美しく」ありたいという願いを叶える先進的メソッドです。



詳しくは
WEBで