

健康管理講座のご案内

実はスゴイ! 大人のラジオ体操 全

究極のエクササイズ「ラジオ体操」の真の威力を体感してみませんか?
日本オリンピック委員会(JOC)でチームドクターとして日本代表を支える傍ら、スポーツと医療の架け橋になり、多くの人の健康で美しい人生をサポートしている中村格子先生の講演と実技指導を実施。たった3分で美脚、小尻、くびれを手に入れ、若返り、肩コリ解消ができる方法をお教えます。

格子先生からのメッセージ

同じ身長・体重でもきれいに見える人とそうでない人がいます。
その違いはズバリ「体が整っているか?」です。
美しくて若々しい健康な体づくりのためには、お金のかかる器具や、つらく激しいエクササイズは一切必要ありません。

アンチエイジングからビューティフルエイジングへ。
体の仕組みや正しいエクササイズ方法を知り、一生健康で、一生美しい体を手に入れましょう。



- 開催日時** 6月29日(土) 14時~15時
開催場所 神戸市立王子スポーツセンター(神戸市灘区青谷町1-1-1)
募集対象 全会員とその家族
募集人数 100名(最少実施人数90名)
参加費 700円※8月引去り(給与または登録口座)
講師 中村格子氏
申込方法 下記申込書に必要事項を記入の上、事業企画部福祉課へ申し込んでください。電話または☎からも申込可能です。FAXで申し込む場合、必ず送信確認の電話をお願いします。
申込締切日 6月12日(水) 必着
※締切後、現職会員は所属所へ、退職会員は自宅へ参加決定通知を送付します

51万部突破!



中村格子(なかむらかくこ)氏プロフィール
(国立スポーツ科学センターメディカルセンター医師、横浜市立大学整形外科客員教授)
昭和41年岩手県盛岡市生まれ。横浜市立大学医学部卒業、医学博士。著書に「実はスゴイ! 大人のラジオ体操」(講談社)「整形外科医がずっと教えてくれた医者いらずの体の整え方」(講談社)など多数。NHK「きれいの魔法」TBS「はなまるマーケット」などテレビ出演多数。

●申込み・問合せ 事業企画部福祉課 ☎(078) 331-9968 FAX (078) 322-3582