

たまり場フォーティワン

第5回講演会のご案内

中高年からの健康・体力づくり

シルバー大学第41期の卒業生が、OB会「たまり場フォーティワン」を結成して間もなく2年になります。

この間、工場見学、芋煮会とハイキング、都心散策、バス旅行など活発な活動を行ってきました。

また今までに、「小平の歴史を拓く」「一期一会の会社経営」「福島原発事故から2年」「アメリカ社会の建前と本音」と4回の講演会を行い、会員以外の方にも参加を呼びかけ好評をいただいています。

今回第5回目の講演会は、我々中高年にとって一番身近な健康について学びたいと思います。

ぜひ、皆様お誘いあわせの上ご来場ください。

日 時： 平成26年1月27日（月）午前10時30分～11時30分
（入場は10時から）

会 場： 小平市福祉会館 第一集会室（当日先着順30名まで受付）

講 師： 元持 茂 氏(もともち しげる)

内 容： 「中高年からの健康・体力づくり」

健康・体力づくりの必要性の変化 健康寿命を伸ばそう

運動の三大要素 簡単にできる身体チェック

柔軟性を高めるストレッチング 自重でできる筋トレ

—中高年の健康づくりには自分の体のチェック、体力測定等を通じてどの箇所が衰えているか、筋力を保つには等、手軽に且つ継続できる運動の解説と実技を行います。

（通常の服装で可）。—

資料代： 100円（簡単なレジメを配布）

講師略歴：1969年中京大学卒業後ブリヂストン入社。労務、総務部署で35年に亘り企業OJT訓練等で健康指導をされた管理職。2004年から2009年NPO法人日本健康運動指導士会専務理事を務め現在にいたる。

主 催： たまり場フォーティワン運営委員会

問合せ先：江口 TEL 042(478)8150

Email : emi-eguchi@jcom.home.ne.jp

