

新春号

山内コミュニティハウスたより

健康トレーナーによる元気セミナー

～体との対話法～

3年近い自粛生活で体調不良を感じてませんか？

“シニア世代も現役世代”もプロのパーソナルトレーナー

と一緒に健康づくり体験をしましょう！



- 日時 令和5年2月23日（祝・木）午後2時～4時
- 場所 山内コミュニティハウス 研修室
- 定員 40人（先着順）
- 内容 脳が体を理解すると、いくつになっても進化が訪れる。
- ちょっと実践- **股関節を中心としたセルフエクササイズ**
人生100年を笑顔で過ごすために～日常生活に体づくり～
- 参加費 無料
- 申込方法 来館または電話またはメールでお申し込みください。
- 受付開始 令和5年1月16日（月）午前9時～（電話は9時30分～）
- 持ち物 筆記用具 ※動きやすい服装でご参加ください（更衣室はありません）

9 講師紹介 ところ 戸頃 しんいちろう 慎一郎 トレーナー

主な経歴：大手フィットネスクラブ、リラクゼーション整体サロン勤務
現在は世田谷区にてフリーランストレーナーとして活動中

資格：各種協会認定トレーナー・認定スポーツフードマイスター
・全米エクササイズ&スポーツトレーナー協会
・日本ストレッチング協会 ・日本安全食料料理協会 他多数
・JGFO-GFT(日本ゴルフフィットネス協会認定ゴルフフィットネストレーナー)



【問い合わせ・申し込み先】 山内コミュニティハウス



横浜市青葉区美しが丘5-4 山内中学校体育館1階

電話・FAX 045-904-2531

山内コミュニティハウスのホームページ QRコード



URL : <http://yokohama-shisetu.com/yama-c>