長野県東御市の身体教育医学研究所の先生による

オンライン体操教室

3/8月

14:45~
15:30

\元気お届け/\img alt="A small cartoon character with a smiling face and arms raised, appearing to be part of the '元気お届け' (Energy Delivery) text." data-bbox="570 174 625 240"/>

健康

ゆったり

体操

参加費

無料

申込不要

日時：3月8日(月) 14:45~15:30

場所：雲南市加茂 B&G 海洋センター第2体育館

講師：公益財団 身体教育医学研究所(長野県東御市)

所長/岡田 真平 氏

東京大学大学院教育学研究科 修士課程修了
NPO 法人日本健康運動指導士長野県支部長
公益財団法人運動器の健康・日本協会 理事
社会福祉法人みまき福祉会 理事

指導員/横井 佳代 氏

東京文化医学技術専門学校 卒業
臨床検査技師/健康運動指導士/温泉入浴指導員

参加費：無料 持ち物：体育館シューズ、ドリンク、タオル

内容：パイプ椅子を使っのオンライン健康体操教室