

健康長寿の秘訣！ 元気をつくる 栄養と運動セミナー

参加
無料
定員
各30名

日時

3月20日 (水・祝)
13:30-16:00

場所

ユूपीアール
スタジアム
第一会議室

① 栄養セミナー

NO老いるLIFE

～美味しく楽しく健康長寿～

13:30~14:30

(受付: 13:00~)

健康長寿をテーマにシニア世代の食事で気をつけたいポイントや高齢者のフレイル予防など、美味しく楽しく食べることの大切さをお伝えします。

【用意するもの】

筆記用具、飲み物

講師

うえだ のぶ氏

まんが家・栄養士
公益社団法人山口県栄養士会会員



② 運動セミナー

健康な日常をサポートするセルフケア術

～肩こり & 腰痛予防～

15:00~16:00

(受付: 14:30~)

明るく楽しく面白くをテーマに簡単にできる姿勢や柔軟性のチェックを行い、自分でできる肩こりや腰痛予防のための運動を実施します。

【用意するもの】

筆記用具、動きやすい服装、室内シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットもしくは大きめのバスタオル

講師

末永 成一氏

ありがとう整骨院(旧末永整骨院)院長
柔道整復師



お申し込み・お問い合わせ

希望セミナー(①のみ、②のみ、両方)に合わせて、氏名・年齢・連絡先電話番号を下記連絡先のいずれかでお申し込みください。締切: 3/13(水)まで(定員になり次第締め切ります。)

【主催】

一般社団法人 宇部市スポーツコミッション

TEL:0836-39-7653 (平日9時~17時)

FAX:0836-39-6584



健康ポイント
100ポイント付与します!

【後援】: 宇部市、宇部日報社、FMきらら、山口宇部経済新聞