

無料
講座

体力の衰え、感じていませんか？ ～年齢に負けない体を手に入れよう！～

階段を上り下りしただけで息切れするようになった、疲れやすくなったなど、年齢を重ねるごとに体力の低下を感じることはありませんか？
セミナーでは、体力低下の原因や、地域差による運動量の違い、座りすぎによる影響などをお話します。
また、ご自宅で実践しやすいストレッチや運動法を体験していただきます。

講師 健康ラボステーション 坂本 侑香

日時 2022年8月1日(月) **セミナー** 11:15～12:00
お茶会 12:00～12:45

※セミナーのみ、お茶会のみ参加もOK！
(お茶会に参加される方は飲み物代のみ実費)
※お席にはアクリルパーティションが設置されています。

場所 グランフロント北館内 7階 ナレッジサロン

※スタッフがご案内するまで、受付でお待ちください。

※ご参加いただくには事前予約が必要です※

ご予約は**7月30日(土)**まで

会場へお越しの方はこちら

※8名様限定



オンラインで参加される方は
こちら

※お茶会は
配信されません。



ご不明点がございましたら、お気軽にご連絡ください。

TEL：06-6948-8015(担当：中村)

MAIL：info@kenlab.net