

健康増進講演会

参加費無料

100才まで元気で

2025年

2月16日(日) 10:30~11:30

会場: みどりのプール 大会議室 [みどりの南14-1]

こんな方におすすめです

腰痛がある
持病がある

水中運動に
興味がある

日常生活での簡単な運動方法
や食事の事などためになる
情報から、健康で長生きする
秘訣をお伝えします！



おだ よしむね

講師 **小田 良宗**

NPO法人 つくばアクアライフ研究所
文部科学省認定 体育学士/中・高保健体育教諭
厚生労働省認定 温泉利用指導者

申し込み
問い合わせ

電話またはみどりのプール窓口に直接お申し込みください。
みどりのプール(指定管理者代表団体:NPO法人つくばアクアライフ研究所)
TEL 029(896)6870

定員

先着30名

