

## ☆高齢者健康づくり☆

# アクティブエイジング講習会 2010

NPO 法人アクティブエイジング研究会は、高齢期健康づくりの支援活動に取り組んでおり、今年で6年目を迎えました。このたび健康づくりに関心のある皆様を対象に、講習会を企画いたしました。ぜひご参加いただきますようお願い申し上げます。

### 第1回「筋トレのメニューを増やそう！パート1」

日時：10月2日（土）14～16時

場所：ウィルあいち1階 フィットネススタジオ1

参加費：1,000円（会員500円） 定員：40名（先着順）

締め切り：9月21日必着

### 第2回「筋トレのメニューを増やそう！パート2」

日時：11月6日（土）14～16時

場所：ウィルあいち1階 フィットネススタジオ1

参加費：1,000円（会員500円） 定員：40名（先着順）

締め切り：10月23日必着

- 主催 NPO アクティブエイジング研究会
- 対象者 高齢期の健康づくりに関心のある方（年齢は問いません）
- 持ち物 室内用運動靴 汗ふきタオル 水分補給できるもの 筆記用具  
着替え
- 講師およびスタッフ
  - 実技講師：NPO 法人アクティブエイジング研究会 理事  
ブラッシュアップ主宰 樺原良枝
  - 司会進行：NPO 法人アクティブエイジング研究会 理事  
名古屋市立大学大学院 研究員 小泉大亮
  - スタッフ：同研究会所属 会員

○ お申し込み方法

氏名、年齢、住所、電話番号をご記入の上、ハガキまたは下記の E-メールにてお申し込みください。(2回分まとめての申し込みも可)

なお定員になり次第締め切りといたします。該当された方にのみハガキまたはメールにてお知らせいたします。

問い合わせ：NPO 法人アクティブエイジング研究会 事務局

TEL/FAX 052-872-5033

E-mail アドレス aaa\_jimukyoku@activeaging.or.jp

<p>462-0041</p> <p><b>切手</b></p> <p>名古屋市北区浪打町 2丁目9番地 アクアスペース内 アクティブエイジング研究会 事務局 宛</p>	<p>○月○日講習会申し込み</p> <p>1 氏名</p> <p>2 年齢</p> <p>3 住所</p> <p>4 電話番号</p>
---	--

