

-withコロナの健康づくり-
自らの健康を守るために
身につけるべき
考え方と運動習慣

プログラム

第1部
講義

コロナ禍で我々のカラダに起きていること
～なぜ運動習慣が必要か？～

第2部
実技

ご家庭でできるカラダづくり体操のご紹介
～道具ナシで・誰でも・安全にできる簡単エクササイズ～

第3部
施設紹介

健康づくりのプロが寄り添う運動施設
～安心・安全な運動環境をお求めのあなたに～

講師

医療法人偕行会 メディカルフィットネス
偕行会ウェルネスセンター

山田 敏夫（健康運動指導士）



開催日時：2022年**10月15日**（土）

開 場：10：30

講 演：11：00～12：00

※実技を体験される方は、
動きやすい服装でお越しください。

開 場：イオンモールNagoya Noritake Garden
3F イオンホール
名古屋市西区則武新町3丁目1番17号

お問い合わせ先

**052-
362-
5151**

（名古屋共立病院）