

講座 14

なるほど納得！

辛い雪かきも効果抜群の筋トレに早変わり

雪で鍛える～雪国ならではの健康法

悪条件と云われる積雪寒冷地の自然環境を逆に活用した「越冬体力づくりの基礎理論と実践法」を学びませんか！

□ 第 1 回 11 月 16 日 (水)

「運動の重要性と
実践法についての解説」

□ 第 2 回 11 月 30 日 (水)

「冬を乗り切るための
体力づくり」

※1, 2 回とも上履きと動きやすい
服装が必要

講師：森田 勲 氏

北海道医療大学看護福祉学部 教授

専門：スポーツ科学



- ◆ 会場／花川南コミュニティセンター ◆開催時間／いずれも 10：30～12：00
- ◆ 申込締切／11月7日(月) ◆定員／30人(申込多数時抽選)
- ◆ 受講料／カレッジ生 800円・一般 1000円(2回分、各回ごとの受講も可能)
- ◆ 申込み・問合せ／いしかり市民カレッジ事務局(石狩市公民館内)
TEL/FAX：0133-74-2249 メール：kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp