



伊方町

チャレンジフィールド

W
H E A L T H

みんな楽しく 健康フェア

2月23日 木曜日 | 10:00から

@生涯学習センター5F（多目的ホール）

どなたでも参加無料



感染拡大の防止に細心の注意を払い、実施して参ります。当日お越し下さる皆さまにおかれましても、手洗い、うがい、マスクのご準備など、感染防止策へのご理解とご協力を頂けますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

■プログラム（90分予定）

- 1、血管年齢測定（希望者）
- 2、座位エクササイズ（筋力維持）
- 3、立位・歩行姿勢や重心バランス（自分の癖を知る）
- 4、座位・脳トレ など

■持参物

スポーツタオル（運動に使用）・飲み物・運動靴



地域おこし協力隊員

おおき のぶとも

大木 喜知

【指導歴・職歴】

スポーツクラブ責任者

体育専門学校スポーツ健康学科 専任講師

中・高・大学バスケットボール部指導

幼児体操教室 指導員

知的障害者施設 健康運動指導

スキースクールインストラクター

各界著名人などパーソナルトレーニング指導

主な実績：

草加市 コミュニティーセンター健康体操

豊島区 介護予防事業健康体操指導

東京都老人クラブ 健康運動指導

フジテレビ TFS体操教室

NHK おとうさんといっしょ テレビ出演

など

SUPPORTED BY 伊方町役場／スカラ