



筋力アップにトライ

—体を動かしてみよう—



ロコモティブシンドロームをはじめとした運動器(骨、関節、筋肉や神経で構成される体の器官のこと)の衰えや心身活力の低下、筋力低下など、健康寿命延伸のためには、これらの予防に向け、早期からの運動習慣の定着が必要です。

今回の講座では、生活習慣の状況やロコモ等の知識と予防について学び、筋力アップの必要性を理解した上で実践しやすい運動を体験していただきます。

みなさん、どうぞお気軽にご参加ください。

日 時 : 令和元(2019)年 **11月10日(日)** **10:00~11:30**

会 場 : 香川県立図書館 **2階視聴覚ホール**

講 師 : 四国学院大学社会学部 教授
片山 昭彦 氏(健康運動指導士)

香川県健康福祉総務課健康づくり・糖尿病対策グループ 主任
増田 史也 氏(保健師)

参加料: **無料** ※当日は動きやすい服装でお越しください

募集人数: 40人(先着順)

募集開始日: 令和元(2019)年10月16日(水)~ ※定員になり次第、募集を終了します

申込方法: 下記の申込書に必要事項を記入し、次のいずれかの方法でお申込みください。

- ①ご来館 県立図書館1階カウンター
- ②ファックス 087(868)0607
- ③電 話 087(868)0567 (電話の場合、申込用紙は必要ありません)
〈お問い合わせ・連絡先〉

香川県立図書館 健やか生活応援講座担当: 浅野・大林

TEL:087-868-0567 FAX:087-868-0607

高松市林町2217-19

キリトリせん

◆令和元年度 第1回 健やか生活応援講座 申込書

(ふりがな) 氏 名	
住 所	電話番号 ()

※講座申込時にいただいた個人情報は、講座以外には使用しません。