

日本ウェルネススポーツ大学「産学官連携委員会事業」

「第1回健康づくり運動セミナー」

日本ウェルネススポーツ大学産学官連携委員会では、下記のとおりセミナーを開催いたします。

健康づくりのミニ講話と家庭でできる簡単な運動の紹介やストレッチの実技を一緒に楽しみませんか？



- 日 時 令和8年10月22日（木） 午後1時30分～3時
- 会 場 とねふれあいプラザ（健康増進等複合施設）
コミュニティルーム
- 講 師 日本ウェルネススポーツ大学教授、産学官連携委員会委員長
堀松 英紀（ほりまつ ひでのり）氏
- 内 容 健康の重要性と運動の効果、レクリエーションゲーム、1人でできる
筋トレの紹介、楽しいストレッチの実技
- 申込方法 利根町役場 政策企画課 地域振興係へお電話でお申し込みください。
電話：0297-68-2211 内線339
- 申込期間 令和8年9月24日（木）～10月16日（金）
受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日・祝日を除く）
- 定 員 20名
- 持ち物 筆記用具、動きやすい服装でどうぞ！
- 令和8年度は、2回開催予定です。（10月・12月）

※車でお越しの方は、文化センターと図書館の間の
砂利駐車場をご利用ください。

※当セミナーにおいて、けが、疾病、その他事故が
発生した場合には、参加者ご自身の責任となります
のでご了承ください。

