

新宿区 区民公開講座

動ける身体が未来を支える



エイジングを 愉しむ秘訣



いつまでもいきいきと暮らすためには、動ける体づくりが大切です。エイジングを愉しみながら、心身ともに健やかに過ごすコツをスポーツ健康分野の専門家からお話しいただきます。本公開講座はウォーキングマスター養成講座の第1回も兼ねています。

平成29年 **6月3日(土)** 13時30分～15時30分

対 象

区内在住、在勤、在学の方

定 員

100 名 先着順

参加費無料!

申込み・問合せ

電話または FAX。

新宿区健康部健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階)

電話 03(5273)3047 へ。FAX03(5273)3930



中村 好男

早稲田大学スポーツ科学学術院・教授

所属学会 日本体力医学会(評議員)、日本スポーツ産業学会(理事・運営委員長)、日本ウォーキング学会(元会長)
主著 1993. A T～その変遷と新しい理解～(共著)。ブックハウス HD
2001. 運動と循環(編著)。ナッブ
2001. ウォーキングの組織づくり(編著)。日本ウォーキング学会
2006. トップスポーツビジネスの最前線。講談社(共編)
2006. 行動科学を活かした身体活動・運動支援(監訳)。大修館書店

会場

**大久保スポーツプラザ
多目的ホール**

アクセス

JR「新大久保」駅 徒歩約 8 分

JR「高田馬場」駅 徒歩約 10 分

駐車場なし(身障害者専用 2 台のみあります)

駐輪場あり

