

# 健幸アンバサダー養成講座

開催日時：平成30年9月8日（土）

9時30分～12時30分（9時00分開場）

場 所：ふれあいプラザ なのはな館 会議室1・会議室2

対 象 者：指宿市在住の方



## 講師紹介

筑波大学大学院 **久野 譜也**教授

スポーツ医学の分野において、サルコペニア肥満、中高年の筋力トレーニング、健康施策などを研究する傍ら、各省庁の委員を務めるとともに、テレビにも多数出演されています。

## 【講座のプログラム】

- ①健幸アンバサダーの役割と活動
- ②健康情報講座（生活習慣病予防、がん予防など）
- ③情報伝達力向上講座（上手に情報を伝える方法）
- ④筋トレ体験講座  
（転ばない体づくりのための筋トレ法）

など



**定員： 100名** ※応募者多数の場合は抽選となります。



# 健幸アンバサダー養成講座受講申込用紙

★必要事項をご記入のうえ、FAXまたは直接窓口にて**8月31日(金)**までに申し込みください。（電話も可）

## ★お申し込み先★

指宿市健幸・協働のまちづくり課

TEL:23-1003 FAX:23-1004

フリガナ		性 別	生年月日
氏 名		男・女	年 月 日
住 所	〒 指宿市		
電話番号			
フリガナ		性 別	生年月日
氏 名		男・女	年 月 日
住 所	〒 指宿市		
電話番号			

※個人情報は主催者側で管理し、本事業に関すること以外の目的には使用しません。※当日はホームページ等に使用する写真や映像を撮影することがあります。