

高齢者指導におすすめ！ ロコモ予防の歩き方と脳活性化 プログラムセミナー

2019年

8月17日 土 13:00-16:30

からだの学舎（まなびや）Re-fit 堺市北区中百舌鳥町5丁764-2中百舌鳥ビル2F

第1部

13:00～14:30

受講料(税込):メンバー¥4,320/一般¥4,860

「歩く人。」セミナー

「歩く人。」セミナーでは身体に負担の少ない歩き方や歩くために必要な筋トレやストレッチを身につけ歩行寿命を伸ばす方法が学べます。



講師：尾陰 由美子

第2部

15:00～16:30

受講料(税込):一般/再受講(ツールあり)¥4,860
一般/再受講(ツールなし)¥3,780

「シナプソロジー普及員養成講座」

普及員養成講座では脳のマメ知識を学んだり、シナプソロジーを体験しながら身近な方と楽しんでいただくためのスキルを身につけていただきます。



講師：瀧野 朋子

ご予約
お問い合わせ

からだの学舎Re-fit
TEL 072-260-4085

HP <http://karadanomanabiya.com/reservation/>