

不思議 笑えば いきいき人生 こころに笑いの栄養剤

【日時】 平成30年2月12日（祝・月）午後1時15分～3時00分

【場所】 下郷ふれあいセンター

【講師】 吉井 雅彦 氏（よしい まさひこ）



■快フィットネス研究所 所長

フィットネス・コーディネーター／健康運動指導士
快フィットネス研究所／いたわり爽快塾 所長

■プロフィール

静岡県静岡市出身

東北大学工学部機械工学科卒業

インストラクター歴 約35年

心理相談員

健康運動指導士 水泳教師

日本マタニティ・ヨガ協会・総務企画部長兼東北支部長

■主な活動

健康に関する運動についての研究をしながら、新プログラムの開発および各市町村、企業などの健康運動講演および実技指導をされています。

これまでの単に体を動かすだけの運動指導ではなく、何故、どのようにして健康づくりのための運動を行うのかを、新しい切り口で分かりやすく解説、紹介されています。平成28年には、下郷町社会福祉協議会にて講演をいただき、大変好評を得ています。

◇しもごう健康ポイントスタンプ2個

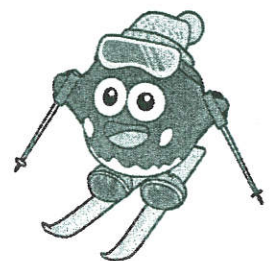
◇作業所ホイップで作ったラスクをプレゼント

商工会主催の「歩いて健康教室」が同じ会場で開催されます。あわせてご参加ください。

日時 2月12日（祝・月） 午前10時～11時30分

講師 ジョイ フィット会津健康づくりインストラクター

◇お問い合わせ 健康福祉課健康係 0241-69-1199



下 郷 町