

身体の事で
お悩みの方へ

らくらく運動教室

2016

9/11

日

食事

大江町の特産品を使った
おいしいヘルシーメニュー

運動

大江町の特産品である山形地鶏や、
地元でとれた野菜でヘルシーメニューを提供します。
また昼食の前に、栄養講座を開催します。
この機会に食生活を見直してみませんか？



知る

体成分分析と
個別アドバイス

専門の有資格者による、測定・相談会です。
個別にアドバイスをいたします。



※体成分分析とは・・・身体の中の
筋肉量や脂肪量を測定し評価する
内容です
※写真はイメージです

らくらく体操と歩き方講座

普段運動しない方にも優しい軽運動と、
自然の中での正しい歩き方を学びます。



講師：東海林 美佐江先生

【プロフィール】

公益財団法人山形県体育協会理事

NPO法人山形県健康づくり推進機構副理事長

山形市エアロビック協会副理事長

山形県エアロビック協会副理事長

NPO法人山形県トレーナー協会理事

タイムスケジュール

9:00	受付開始
9:15	開会
9:30	体成分分析
10:30	軽運動
11:30	野外ウォーキング
12:30	栄養講座
12:45	昼食
13:30	解散

ところ

朝日少年自然の家

参加費

1500円(消費税 体成分分析測定料 昼食 保険料込)

対象

一般成人 30名 運動初心者の方も大歓迎！

申し込み

お名前・連絡先を添えて9月7日(水)までに
お電話にてお申込みください

9月2日以降のキャンセルの場合は、参加料はご返金いたしかねますのでご了承ください。

お問い合わせ

山形県朝日少年自然の家
(指定管理者 株式会社ヤマコー)

TEL 0237-62-4125

大江町大字左沢字楯山2523番地の5

朝日少年自然の家

