



パナソニック松愛会 京都支部 会員各位

2018年10月1日

松愛会 京都支部

支部長 永田一良

「S・P・A運動 講習会」開催のご案内 ～ フレイル予防で健康長寿に ～

秋冷の候、会員の皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、今年度の松愛会の健康づくり活動方針は「健康長寿のためのフレイル予防」です。そこで京都支部としては、昨年の「健康づくりの会」理事長 山根光子先生の体験を交えた楽しいトーク&実技指導が好評でしたので、本年も「S（ストレッチ）・P（パワーアップ）・A（有酸素運動）」運動を下記の内容で計画いたしましたのでご案内を申し上げます。

前回参加できなかった方も、この機会に「フレイル予防につながるS・P・A運動」を体験していただき、「いつでもどこでもできる運動」として日常生活に取り入れていただきたいと思います。

皆様、お誘い合わせの上、是非とも多数のご参加をよろしく願いたします。

※ フレイルとは、「年をとって心身の活力（筋力・認知機能・等）が低下した状態」のこと。

記

- 日 時： 2018年11月12日(月) 14:00～16:00
受 付：13:40～（4階 第8会議室で受付）

- 場 所： ラポール京都 4階 第8会議室
住所：京都市中京区壬生仙念町30-2
電話：075-801-5311
交通：阪急電車西院駅 東へ徒歩 3分
市バス 四条御前道 バス停前

- 講 師： 日本健康運動士会会員・健康運動実践指導者
「健康づくりの会」理事長 山根 光子 先生

- 参 加 費： 200円

- 参加申し込み：10月31日（水）までにお申し込みください。

《 参加される方へのお願い 》

- ① 浴用タオルをお持ちください。
- ② 動きやすい服装でお越しください。
- ③ 傷害保険はかけていませんのであらかじめご了承ください。



《 参加申し込み先 》 下記の推進委員にご連絡下さい。（お近くの支部役員でも結構です）

推進委員 疋田 利春 ■ TEL/FAX：075-934-2160

■ Email：kyoto_ken@shoai.ne.jp