



パナソニック松愛会 京都支部 会員各位

2019年10月1日

松愛会 京都支部

支部長 永田一良

## 第3回「S・P・A運動講習会」開催のご案内

～ いつでもどこでもできる若返り運動 ～

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、恒例になりました「S（ストレッチ）・P（パワーアップ）・A（有酸素運動）運動講習会」も3年目を迎えました。これまで、“人生100年時代を元気に生きる”をテーマに、第1回「健康寿命を延ばすには」、第2回「フレイル予防で健康長寿に」と銘打って取り組んでまいりました。

そこで、今回は、**認知症の予防につながる「いつでもどこでもできる若返り運動」**といたしました。つきましては、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。

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お願いいたします。

————— 記 —————

● 日 時： 2019年11月11日(月) 14:00～16:00

受 付：13:30～13:50

(4階 第8会議室で受付)

【 昨年の講習会の様子 】



【前半】フレイル予防の講演

● 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



【後半】S・P・A 運動の実技

● 参 加 費： 300円

● 参加申し込み：10月31日(木)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 支部HPの会員専用ページをご覧ください

(ID・PWの入力が必要です)

■ Email : [kyoto\\_ken@shoai.ne.jp](mailto:kyoto_ken@shoai.ne.jp)