

令和8年度 健康推進事業

令和8年6月20日(土)

午後1時30分～午後3時30分
(受付午後1時より)

若さと元気を保つためのストレッチと簡単トレーニング講習会 Part2

【講師】

健康運動指導士 パーソナルトレーナー
(株)ASOBILITY代表取締役

山村 聡 氏

滋賀短期大学など大学・企業の部活動トレーナー 京都医健専門学校スポーツ科学科
四天王寺大学 平成医療学園専門学校の非常勤講師



場 所	河内長野市立市民総合体育館二階会議室・第二競技場
参加対象	河内長野市内に在住・在勤・在学者(高校生以上)
定員・参加費	50名(先着順) 無 料
申し込み	6月5日(金)より 下記事務局へFAX、メールまたは郵便受けへ氏名・団体名(あれば)・性別・年齢・電話番号をお知らせ下さい
持 ち 物	筆記用具・上靴・履いてきた下靴を入れる袋・ストレッチで使用するタオル

※運動のできる服装でご参加ください

令和8年
9月19日(土)
「テーピング講習会」
開催予定!!!

【協賛】 キリンビバレッジ株式会社 ダイードリンク株式会社

主 催	特定非営利活動法人 河内長野市総合スポーツ振興会
後 援	河内長野市 河内長野市教育委員会
問合せ・申込み	特定非営利活動法人 河内長野市総合スポーツ振興会 事務局 〒586-0077 河内長野市南花台2丁目11-1 旧河内長野市立南花台小学校内 電話 0721-26-7660 FAX 0721-26-7661 E-mail knagano.spo-sin@beach.ocn.ne.jp HP http://www.knaganosposhin.com ※ 申込み用紙はホームページからダウンロードできます