

多可町ふるさと創造大学 公開講座

『健康づくりのための自宅でのトレーニング』 ～こけないためのあの手この手～

「畳のへりやあがってつまずいてこけたんや」
とか「転倒、骨折から寝たきりになるらしいよ」
とか耳にしませんか？ 実は私もこけたんです。
こんなことにならないためにはどうしたら？

今回講師に、(公財)兵庫県健康財団の亀澤
徹郎さんをお招きして、ご講演、実技指導いた
だきます。 皆さん、ぜひご参加ください。



と き：平成30年11月10日(土) 開 演：午前10時～12時
(開 場：午前9時30分～)

ところ：アスパルアリーナ(多可町中区岸上281-51) 土足厳禁

講 師：亀澤 徹郎さん((公財)兵庫県健康財団健康づくり部参与)

参加費：無 料 運動のできる服装でご参加ください。飲み物・
体育館シューズ等の上履きをご持参ください。

定 員：100名【一般の方(町外の方)も参加できます】

かめさわてつろう

<亀澤 徹郎 氏プロフィール>

1956年生まれ。健康運動指導士、スポーツプログラマーほか。
特定保健指導などの健康づくり事業に身体活動(生活活動、運動)の
専門家として参画。指導者養成事業の講演会、研修会等の講師として
活動。
2013年健康運動指導士の活動母体である公益財団法人健康体力づくり
事業財団理事長表彰受賞ほか。



(お申し込み方法) 参加ご希望の方は、下記参加申込書にご記入の上、ご提出いただくか、
FAX・電話・メールにてお申込みください。
(※当日参加でも大丈夫ですが、会場の準備がありますので、事前にお申込みください。)

ふるさと創造大学公開講座(H30.11.10開催)参加申込書	
氏 名	
住 所	
連絡先	

【申込先】
多可町生涯学習課
多可郡多可町中区岸上281-51
TEL：0795-32-5122
FAX：0795-32-1937
E-mail：newlife@town.taka.lg.jp