

年1回、健康を考える日曜日！

女性のための いきいき エクササイズ

夫婦で、家族で
一緒に来て！

男女とも参加可

参加無料

10/4日

男性もOK

10:00 ~ 12:00 (9:40 ~ 受付開始)

会場 / 八幡医師会館 3F (八幡東区平野2-1-1)
対象 / 20歳 ~ 64歳の男女50名 (申込多数の場合は調整)

第1部

トーク

10:00 ~ 10:50

腎臓って、どんな働きをしているの？ (知らないと怖い腎臓の話)

腎臓は症状がでたときには悪くなっています。慢性腎臓病にならないように、なっても悪化防止のためにどうすればいいか、腎臓の働きや病気を学びましょう。また、自分の腎臓が今どれくらい働いているかを知るために特定検診を受けましょう！

講師

内科・腎臓内科
益田内科クリニック

院長 益田 勝敏 先生



第2部

エクササイズ

11:00 ~ 12:00

代謝アップ、カロリー消費、全身の柔軟性向上、 「ダイナミックストレッチ」のすごすぎる効果！

「忙しくて運動する暇なんてない」という人にピッタリの「ダイナミックストレッチ」を紹介。運動不足でガチガチに固まった筋肉をほぐして伸ばして、しなやかに美しく健康なカラダにリセットしましょう。

講師

メディカルスポーツセンター SMART・
田原整形外科 (NPO 法人スマート)
健康運動指導士
Polestar Pilates 認定
ピラティスインストラクター

蔵本 千帆 先生

準備するもの：動きやすい服装・タオル・飲み物など



お申込・お問合せ

ホームページかお電話で、9月30日(水)までにお申込みください。

アヴァンティ イベント

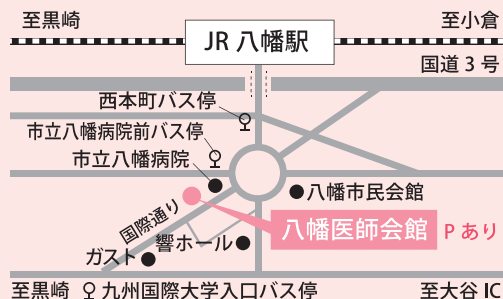


ケータイからも
申込みできます



http://www.e-avanti.com/event/envent_info
TEL 093-563-7005 (アヴァンティ北九州編集部)

詳しくは八幡東区役所保健福祉課内「いきいき」担当まで TEL 093-671-0801 (内線 409)
主催 / 八幡東区いきいき21推進協議会、北九州八幡医師会



同時開催

八幡医師会健康フェア 2015

詳細は北九州市八幡医師会「健康フェア 2015」係
TEL 093-681-6035