

報道機関各位

みのわ健康アカデミー公開・体験講座

三浦弘先生講演会について

今年度3回目の「みのわ健康アカデミー公開・体験講座」を行います。

みのわ健康アカデミーの取り組みを広く知ってもらおうと、みのわ健康アカデミー集団健康講座を一般向けに行います。アカデミー受講生と一緒に理論と実践を学びましょう！

ぜひ、ご家族・ご友人をお誘いの上、ご参加ください。

1 日 時

平成28年7月19日（火） 14時00分から15時30分まで

2 講 師

三浦 弘 氏（フィットネスサポートセンター代表・健康運動指導士）

3 内 容

楽しく笑って脳と身体を鍛えよう！脳活運動「楽脳フィットネス！！」

※楽脳フィットネスとは…介護予防・認知症予防へ効果抜群のプログラムです。軽運動やレクリエーションに、ちょっとスパイスをかけて、脳の司令塔である前頭葉を活性化し、刺激的な脳トレに変身させます。

4 場 所

地域交流センター研修室 A・B

5 対象者

どなたでもご参加できます。

6 その他

事前申込みが必要です。

参加希望の方は、健康推進課健康づくり支援係までお申込み下さい。

添付資料 無

健康推進課 健康づくり支援係
(課長)百瀬 喜美子 (担当)笠原 直也
電 話：0265-79-3111 (内線) 130
FAX：0265-70-6699
E-mail：kenko@town.minowa.nagano.jp



みのわ健康アカデミー公開・体験講座

座って出来る
運動です！

楽しく笑って脳と身体を鍛えよう！

脳活運動 「楽脳フィットネス！！」

楽脳フィットネスとは・・・

介護予防・認知症予防へ効果抜群の運動プログラム！！

軽運動やレクリエーションに、ちょっとスパイスをかけて、脳の司令塔である前頭葉を活性化し、刺激的な脳トレに変身させるプログラムです。

講師：フィットネスサポートセンター代表
健康運動指導士 三浦 弘 先生

日時：7月19日(火) 14:00～15:30
(※開場13:45)

場所：地域交流センター 研修室A・B

対象：どなたでもご参加いただけます。
※無料



参加をご希望の方は、下記へお申し込みをお願いします。

お席に限りがございます。

お申し込みはお早めに！！

みのわ健康アカデミー公開・体験講座とは・・・
みのわ健康アカデミーの取り組みを広く知っていただくために、一般向けに講座を公開します！アカデミー受講生と一緒に理論と実践を学びましょう！！
是非、ご家族・ご友人をお誘いの上、ご参加ください。

お申し込み先

箕輪町役場 健康推進課

健康づくり支援係

0265-79-3111 (内線 130)