

平成29年度公開講座「健康寿命を延ばす無理のない筋力トレーニング
～老化防止は筋トレから～」研修会実施要綱

1. ね ら い 健康寿命を延ばす視点から考え、無理なく続けられる運動術を学ぶ
2. 内 容 ①無理なく楽しく体を動かそう
②その場でできる運動
③続けられるためのコツ など
3. 講 師 株式会社AK company 代表取締役
青森山田高等学校男子新体操部 監督 荒川 栄
4. 主 催 公益社団法人青森県看護協会
5. 開 催 日 時 平成29年9月9日（土）
受付開始 12時45分～
オリエンテーション 13時20分～
講義時間 13時30分～15時30分
※ 講義開始時間にご注意ください
6. 開 催 会 場 県民福祉プラザ 4階 大・中研修室
(青森市中央三丁目 20-30 TEL : 017-723-4579)
7. 対 象 看護職及び医療関係者、一般県民
8. 受 講 料 無 料
9. そ の 他 ①当研修は公開講座のため、受講証明書は発行いたしません。
②動きやすい服装でお越しください。
③欠席及び遅刻等の連絡は、下記の電話までお願いします。

青森県看護協会：017-723-4579