

皆さんの健康と生きがいづくりをサポート！

平成28年度

# 中高年健康づくり運動教室



健康  
増進

老化  
予防

疾病  
予防

4月開講!

健康指導のプロによる全40回の人気教室！新たに30名を募集！

【日 時】平成28年4月20日～29年3月15日の毎週水曜日(通期)

10:00～11:30(見学を随時受け付けております)

【場 所】学校法人廣池学園 麗澤大学 武道館1階 空手道場(柏市光ヶ丘2-1-1)

【参加対象】55歳～75歳の方で健康な方

【参加費】8,000円(各期)

【募集人数】30名(先着順)

【申込方法】①氏名(ふりがな) ②生年月日 ③年齢 ④住所 ⑤連絡先  
を明記の上、FAXまたは郵送で以下にお申込ください

## 講師プロフィール

### 総合指導

芳賀 脩光

筑波大学名誉教授  
教育学博士



東京大学大学院体育学研  
究科修士課程・博士課程修了。元全日本柔  
道連盟国際試合強化委員会体力強化コー  
チ。講道館柔道七段。  
モラロジー研究所特任教授。

### 運動指導

笹原 美智子

笹原フィットネス  
プランニング代表



高齢者の運動指導や、心  
と体の健康に関する講演を全国で展開  
中。筑波大学大学院卒。健康運動指導士。  
産業カウンセラー。

## 内 容

血圧測定

ストレッチング

リズム運動

持久性運動

筋力づくり運動

リラクゼーション

詳細は裏面をご覧ください

お申込先  
お問い合わせ先

公益財団法人モラロジー研究所 地方活動支援室 運動教室担当 (陳宮吉)

〒277-8654 千葉県柏市光ヶ丘2-1-1

TEL 04-7173-3212 FAX 04-7176-1177 E-mail: jimushitsu@moralogy.jp

主 催：公益財団法人モラロジー研究所 生涯学習本部 <http://www.moralogy.jp/>

後 援：柏市、柏市医師会、千葉県柔道整復師会 柏市・我孫子市接骨師会、柏市社会福祉協議会