

平成27年度 第1回 健康づくり講座日程表

『体験！健康づくり 体力アッププログラム&リラクゼーション』

日時 平成27年6月13日(土)

場所 三重県津市一身田上津部田1234

三重県総合文化センター 第1リハーサル室(文化会館 B1F)

時 間	内 容
12:45～	受付
13:00～	開会挨拶 (共済組合)
13:05～	<p>講演</p> <p>「体験！健康づくりプログラム ～ 健康づくりの為に必要な運動の3要素について ～」</p> <p>実技</p> <ul style="list-style-type: none">・ 美しいカラダを意識する「ピラティス」プログラム・ 楽しくストレス発散！格闘技系エクササイズ・ 簡単エクササイズとクールダウン
16:00	閉会

※ 日程は、変更する場合があります。