



元気UPきらり運動教室

講演と体験

講演

からだの仕組みを知り
心と体をリフレッシュ

誰でもできるシンプルな
やさしい体操ができました!

体験

お気軽らくらく
ストレッチングの実践

講師 泉 敏郎 氏

(富山健康科学専門学校 副学長
ウエルネススポーツセンター センター長)

日 時	平成23年10月27日(木) 14:00~16:00
場 所	アルビス小杉総合体育センター
対 象	誰でも参加できます
参加費	無料

【お問い合わせ・申し込み先】

NPO法人こすぎ総合スポーツクラブ きらり(小杉体育館内)
射水市黒河712番地

TEL:0766-56-6443 FAX:0766-56-6476