

健康運動実技&栄養学講習会

～冬太り・正月太りを予防しよう～

参加者募集中

1. 主 催: 山形県総合運動公園指定管理者 株式会社モンテディオ山形
2. 日 時: 平成26年11月22日(土) 10:00～12:00(受付は9:30～)
3. 場 所: 山形県総合運動公園内 総合体育館2F 大会議室
4. 対 象: 一般女子
5. 定 員: 先着20名 ※定員になり次第締切ります。
6. 受講料: 500円(保険料含) ※当日領収いたします。
7. 申込方法



申込用紙に必要事項を記入して、受付へ持参してください。または、郵便、FAX、Eメールでお申込みください。

※申込締切は11月19日(水)午後5:00です。

8. 講 師

長岡 隆泰(健康運動指導士) 株式会社モンテディオ山形スタッフ

吉田 淳二(栄養士) 同上

9. 内容

冬場の運動不足の解消、体重増加の防止、健康に過ごすために役立つ屋内で出来る「運動実技編」と食事面から健康生活について提案する「栄養学編」の二部構成で行う講習会です。

10. 留意事項

運動できる服装で、タオル、水分補給用の飲み物を持参してください。



11. 問合せ先

〒994-0000 山形県天童市山王1-1

株式会社モンテディオ山形 指定管理事業部施設運営グループ 担当係

TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907

Eメール benibana@montedio.co.jp

HP <http://park.montedio.co.jp/>



キリトリ

平成26年度 健康運動実技&栄養学講習会 申込用紙

月 日 受付

No.

ふりがな		生年月日他	S・H	年	月	日	歳(男・女)
氏名		住所	〒	—			
電話		質問のある方は右欄にご記入ください					

個人情報 は 当事業運営以外の目的では使用いたしません。