

スポーツカレッジ しばさき 地域スポーツの振興・指導者育成

学校教員・スポーツボランティア・指導員の方必見！

目からウロコの講座が盛り沢山！

個人の方も大歓迎！お気軽にご参加ください！

見た目のアンチエイジング

【担当】 まつもとクリニック院長 松本匡浩

【日時】 10/27 (土) 18:00~19:15

【場所】 会議室 【定員】 30名

【持ち物】 筆記用具 【参加費】 無料

【詳細】

医学に基づいた、「年齢」と「見た目」を追求した講義は必見です。

食から支えるアンチエイジング

【担当】 指定管理者管理栄養士 渡邊貴之

【日時】 11/3 (土祝) 18:00~19:15

【場所】 会議室 【定員】 30名

【持ち物】 筆記用具 【参加費】 無料

【詳細】

食がもつアンチエイジングの効果と、その効果を活かすための方法をご紹介します！

こころとカラダのアンチエイジング

【担当】 指定管理者スタジオディレクター長南幸代

【日時】 11/10 (土) 18:00~19:15

【場所】 スタジオ 【定員】 30名

【持ち物】 動きやすい服装 【参加費】 無料

【詳細】

軽い持久力運動&筋トレにヨガを組み合わせたエクササイズでリフレッシュしましょう！

窓口または電話にて受付 (☎ : 042-523-5770)

主催 : 立川市柴崎市民体育館 指定管理者