

NPO生活習慣病防止に取り組む市民と医療者の会（小象の会）

小象の会フォーラム

4年振り！

おうちの中で過ごすことが多かったこれまで。それ故 小象の会主催のフォーラム今回は運動実践です！ 日常の中で思い立った時にできる運動の楽しさや、腰痛や足腰が弱ったとお感じの方たち向けの運動について、実践を含めてお話を伺います。

テーマ

きっかけづくりの運動 実践



講師紹介

東京女子体育大学 体操研究室
准教授 小野田 桂子 先生
(新体操競技部監督)

- ◆ 健康運動指導士
- ◆ NPO 法人全国ラジオ体操連盟 副理事長
- ◆ 全日本学生体操連盟 理事 など

日時： 2024年3月30日（土曜日）14時から約1時間

場所：千葉市民会館 四階 第3・4会議室 千葉市中央区要町 1-1 043-224-2431

◎ 当日会場参加は **20名まで** 申し込みは右二次元コードから



◎ 会場参加の方は、軽い運動のできる服装でおいでください。高齢者、中でも腰痛を抱えていたり、足腰が弱っている方にお勧めです。

◎ 当日の講演は ZOOM で同時配信しますので、右上二次元コードまたは、右下 小象の会ホームページからご視聴ください。

➢ 実践的なその日からも長期的にも役に立つ（かなり欲張りな）指導をお願いしています。

➢ このフォーラムはビデオ録画をして、後日会報に二次元コードを掲載し何度でも視聴できるようにする予定です。

➢ 会報には当日の内容を写真や文章で掲載したいと思います。

➢ 小象の会ホームページは右二次元コードからご訪問ください。

<https://www.kozonokai.org>

➢ お問い合わせは、小象の会事務局 043-263-1118 または naika@2427.jp まで

