

ざっくばらんなカフェ Vol.33

プレゼンター

杉  
本  
ゆ  
か  
り



# ザックカフェシヨナル

ゆるむの流儀

～健康・健康づくりをざっくばらんに語りあう～

進行 吉村輝彦

ざっくばらんなカフェが、このたび、高浜市内にある高齢者の居場所「健康自生地（自らでかけたくなる、地域のみなさんと触れ合える場所）」となります。  
「健康」や「健康づくり」について、行動体力指導士（パーソナルトレーナー）の杉本さんをプレゼンターにむかえ、ざっくばらんにみなさんで一緒に語りませんか？

日時：2015年4月19日（日） 10:30～12:00（受付10:10～）

※12:00よりストレッチ法体験会（希望者のみ 動きやすい服装・フェイスタオル）

場所：高浜市いきいき広場 高浜市春日町5-105

定員：50名 参加費：無料（おいしいお菓子・飲物付）

主催：日本福祉大学 高浜市まちづくり研究センター

どなたでもご参加いただけます。事前に電話またはメールでお申込みください。（4/16（木）まで）  
問い合わせ・申込み先：日本福祉大学 高浜市まちづくり研究センター（高浜市いきいき広場内）  
090-6592-1573（受付専用特設電話／平日9:00～17:00）  
nfu.takahama.machi@gmail.com