



みさと雑学大学

11月講座(第145回)



市民教授 紹介

よ な すすむ
与那 進氏

<健康長生き講座>

認知症予防は
食事の工夫と運動で

高齢化社会になり健康で楽しい生活を送りたい。
誰しもの願いです。

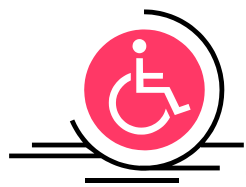
それには日ごろの工夫と努力
が必要です。
そのお手伝いをします。

プロフィール

昭和 27 年沖縄県出身
国士館大体育学部卒
国立競技場トレーニングセンター
勤務 渋谷区立広尾中学他で講師
体育学会・体育医学・東京学会・
運動生理学の発表を行う。
(有)フィットネスヨナを設立
三郷市総合体育館などのトレー
ニング指導及び運営管理
資格 中学、高校保健体育教員免
許・トレーニング指導士
体力相談士・体力測定員・救急心
肺蘇生法・栄養士など多数

(足立区在住)

日 時 11 月 18 日 (土) 午前 10 時 ~ 12 時。
会 場 瑞沼市民センター 音楽室
受講料 無 料 但し初回のみ登録料 500 円。(学生証発行します)
問い合わせ NPO 法人みさと生涯学習ネットワーク
電話 090-8568-6953 水野
三郷市教育委員会生涯学習課 協働事業
電話 048-930-7759 (直) 雨宮



※<http://www.geocities.jp/misatozatu06/>パソコン みさと雑学大学 検索。