

なごみ先生の健康講座 第3回



「背筋を伸ばして、人生前向き！」

～気づかぬうちに、私も“ねこ背”！？～

ご好評いただいている、なごみ先生の健康講座。第3回のテーマは「姿勢」です。背筋を伸ばすと体調もよくなるだけでなく、気持ちも前向きに。今日からあなたも“姿勢美人”を目指しましょう。

日時 2月22日（日）午後2時～3時30分

会場 成田図書館 2階集会室

講師 金沢和味さん（健康運動指導士 管理栄養士）

定員 25名（事前申込み）

申込み カウンター、または電話で受付中

かなざわかずみ
金沢和味さん（通称 なごみ先生）
ヘルスケアコンサルタント（健康運動指導士/管理栄養士）

企業や教育機関で栄養学や運動生理学に基づく健康コンサルティングやダイエット指導を行っている。その活動は、企画・実演・執筆と幅広く、明るくポジティブなパーソナリティーで、あらゆる世代から支持を得ている。