

成田図書館 大人が輝く講座



なごみ先生の健康講座 第8回



「自分ペースの健康づくり習慣」

呼吸法・ストレッチ

毎回ご好評をいただいている、なごみ先生の健康講座。
今回のテーマは「自分ペースの健康づくり習慣」。
続けやすい健康的な生活習慣を、なごみ先生と一緒に実践して
学びましょう！

日時： 7月1日(金)・7月2日(土) 14時～15時30分

※どちらか一日をお申し込み下さい。

会場： 成田図書館 2階集会室

講師：つねきなごみ 常木和味さん(健康運動指導士・管理栄養士)

定員： 各回25名(事前申込み)

申込： 成田図書館カウンター またはお電話で

※飲料水をご持参の上、動きやすい服装でご参加ください

※キャンセルの場合は成田図書館までご連絡ください。

お問合せ： 成田図書館 Tel:03-3317-0341



つねきなごみ
常木和味 先生

健康づくりの専門家

さまざまな企業や教育機関で、運動生理学、栄養学
に基づく健康教室やダイエット講座を持つ。

食事からライフスタイルまでの総合的なプロデュー
スカと体験・納得・感動できる楽しい講演で、幅広
い世代から支持を得ている。

