

なごみ先生の健康講座・毎日編

毎回ご好評をいただいている、なごみ先生の健康講座。
第11回目となる今回は、朝の軽い運動や食事のメニュー、
夜寝る前のストレッチなど、
「毎日少しずつ行える健康づくりのポイント」をお伝えします。

6月29日(金)・30日(土)

午後2時～3時

※どちらか一方の日程にお申込み下さい。
(両日とも同内容)



場所：成田図書館 2階集会室

講師：つねき なごみ 常木和味 先生 (管理栄養士・健康運動指導士)

定員：各回16名

申込み：**6月15日(金)受付開始**

成田図書館カウンターまたは電話で受付

お問合せ：成田図書館 ☎3317-0341

講師紹介

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サーと体験・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。

