

体質改善！ 筋力アップ講座



講師

理学療法士/健康運動指導士

赤岩 龍士さん(富士リハビリテーション大学校主任教員)

【経歴】

順天堂大学体育学部健康学科卒業

富士市健康づくり推進協議会協議委員(2010年～現在)

東京2020オリンピックパラリンピック大会会場主任理学療法士

2024パリパラリンピック大会日本選手団帯同トレーナー



理学療法士

佐野 正夫さん(整形外科勤務)

富士リハビリテーション大学校卒業

放送大学教養学部教養学科卒業

参加無料！

先着25名

参加方法

日時・会場

8月4日(月)

13:30～15:00

(受付開始13:00～)

フィランセ西館4階 大ホール

内容

ストレッチ・簡単体操
運動・栄養ミニ講話

①ウェブ または 電話で申し込む

★申込期間 7/15～7/31

★電話番号 0545-64-8992

(健康政策課 健診担当)

★ウェブ(電子申請)



②持ち物を準備し、会場に行く

水分、筆記用具、運動ができる服装