

夜間開催

# 睡眠リズムを整える 癒しの運動

プロの講師が、あなたに癒しの時間をお届けします

## ★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保健学科卒業

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

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



## ★日時

12月10日（水）19：00～20：30

受付18：30～

定員25人

## ★会場

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

## ★参加方法

①ウェブ または 電話で申し込む

申込期間 11月17日（月）～ 12月3日（水）

健康政策課 健診担当 0545-64-8992

ウェブはこちら↑↑↑



②持ち物を準備し、会場へ！

運動ができる服装、水分、筆記用具

