



自宅にある物を使った筋力トレーニング

# 健康ライフ セミナーのご案内

参加費  
無料

活動的な日常生活を送る要素の1つとして筋力や筋肉量の維持が挙げられます。それにある一定以上の負荷が必要となります。そこで自宅にある物を使って、いつもより「ちょっとだけキツイ」筋肉トレーニングを行います。

日時

令和4年 **3月26日(土)** 10時～11時30分(予定)

会場

**瀬戸支店2階会議室 / 東郷支店2階会議室**

定員

各会場

**30名**

定員以上の応募があった場合は抽選となります。

※新型コロナウイルスの影響により中止となる場合があります。

※新型コロナウイルス対策を講じて実施します。来場の際はマスク着用をお願いします。

※受付時に検温し37.5度以上の方は参加ご遠慮願います。

セミナー  
内容

愛知学院大学心身科学部健康科学科の  
内藤先生による  
オンライン講義・軽運動



内藤 正和 先生

愛知学院大学 心身科学部 健康科学科 准教授

2004年 国士舘大学体育学部体育学科卒業

2006年 国士舘大学大学院スポーツ・システム研究科修了

研究テーマ| スポーツとまちづくりに関する研究

お申し込み  
方法

裏面の申込書に必要事項をご記入の上、お近くの支店窓口にお持ちください。また、JAあいち尾東ホームページ(<https://www.jaab.or.jp>)からも申し込みいただけます。  
3月上旬に当選者、落選者を含め申込代表者へ通知します。

応募締切

令和  
4年 **2月28日(月)**

お問い合わせ

JAあいち尾東 暮らしの相談部 生活相談課

TEL 0561-75-0710

メール seikatusido@jaab.or.jp