

## 森のプール

# 健幸セミナー

# 開催のお知らせ

健幸カードに参加されている皆様へ、これからもますます

楽しく運動が続けられるよう、スペシャル講師陣をお迎えし

特別企画「健幸セミナー」を3回シリーズで行います。

共通テーマはズバリ、“ダイエット”！ぜひご参加ください！



楽しみながらの適度な運動で続ける！

## パート1「運動と栄養～理論編」

日時：12月5日(金) 10時～12時

場所：森のプールリラックスルームにて

講師：仙台大学教授 藤井久雄先生

“痩せる”は永遠のテーマ。  
『運動しているのに体に変化がない』とお悩みの方、一度、栄養学から考えてみませんか？健康かつキレイを保つための栄養について、藤井先生が質問・疑問にお答えします。

## パート2「ダイエットに効く～ウォーキング&座ってエアロ」

カラダで気になるのは「お腹まわり」。ひきしめトレーニング、脂肪燃焼の運動として手軽で楽しくボディに効くエクササイズ～ウォーキング&座ってエアロ～の体験会をします。

日時：12月9日(火) 11時～12時

場所：グリーンピア ダンスルームにて

講師：ホスピタリティ 昌浦龍男先生

## パート3「体づくりのための筋トレ～実技編」

日時：12月17日(水) 10時～12時

場所：グリーンピア 体育館にて

講師：仙台大学准教授 佐藤久先生

ダイエット、そして健康維持・体力維持のためにも筋肉をつけることが重要です。いつものトレーニングジム内で行うものとは違ったフロアトレーニングを、佐藤先生がご紹介します。

いずれも参加は無料、1回でも3回すべてにても自由に参加できますが事前申込が必要です。

### ◆お申込方法◆

備え付けの申込用紙に記入の上  
プール受付までお申込みをお願いします。

輝く自然、あふれる健康  
**グリーンピア岩沼**

問合せ tel. **0223-25-5122**  
989-2455 岩沼市北長谷字切通1番1