

# 健康づくりの楽しい エクササイズ

～楽しい時間で健康づくり～

正しいからだのしくみを知りいつでも、  
どこでも、誰とでもできる楽しい軽運  
動をご紹介します。ご家庭でイスに  
座ったままできる楽しいストレッチもご  
紹介します。

日時：

**2019年5月26日（日）**  
**午後1時半～3時**

場所：仙台市葛岡温水プール  
（葛岡リサイクルプラザ1F会議室）

費用：無料

持ち物：タオル、動きやすい服装、飲み物

対象：高校生以上

定員：30名(先着順)

申込：

5月7日(火)9:00～葛岡温水プール窓口、  
またはTELにて先着順

※定員になり次第受付終了となります。  
お申込お待ちしております！



講師：泉敏郎さん

現職：

帝京平成大学 現代ライフ学部  
経営マネジメント学科専任講師

略歴：

平成3年～27年まで学校法人健康  
科学学園 富山健康科学専門学校  
学校長を務める。また、淑徳大学、富  
山大学等、多数の場で学校教育に携  
わりながら平成12年～29年まで富山  
県水泳連盟競泳委員長兼国体競泳  
総監督も努め、自身も競泳で国民体  
育大会に23回出場し競泳界の発展  
に努める。

資格：

- ・日本スポーツ協会・日本水泳連盟  
マスター上級指導員
- ・日本スポーツ協会  
コーチ・デベロッパー(コーチ指導者)
- ・公益財団法人日本水泳連盟  
資格検定委員

お問い合わせ

仙台市葛岡温水プール  
仙台市青葉区郷六字葛岡57-1

TEL: 022-277-8598

【大型駐車場完備】

