

アンチ エイジング セミナー

アンチエイジングとは、
年を取ることによって起こる老化の原因を抑制することによって、
身体の機能的な衰え(老化)を予防したり、改善すること。
アンチエイジングの目的は、「健康長寿」を目指すことですが、
それだけでは寂しいので「美しく年を重ねる」という視点に立ちたい。
その2本の柱である「バランスが取れた食事」と
「適度な運動」について提案したい。

2016.4.2

〔場所〕片男波公園健康館(多目的室)和歌山市和歌浦南3丁目1700

〔時間〕13:00-16:00 〔定員〕60名 〔参加料〕無料

講師

和歌山労災病院 病院長 南條 輝志男(元和歌山県立医科大学 学長)

テーマ:『糖尿病対策でアンチエイジング』

和歌山トライアズ 石橋 貴俊(ヘッドコーチ)

テーマ:『身体を動かして楽しく脳トレ』

その他イベント ・体験教室(シニアエクササイズ教室) ・新規教室及び既存教室の説明・募集

お問い合わせ

NPO法人総合型地域スポーツクラブBBS21(担当 田作) tel 090-8230-1814

和歌公園管理事務所(和歌山市和歌浦南3丁目1700-2) tel 073-446-5553

主催/NPO法人総合型地域スポーツクラブBBS21

後援/(一財)和歌山県文化振興財団・和歌山トライアズ[(一社)プロバスケットボール運営委員会]

〔申込先〕

NPO法人 総合型地域スポーツクラブBBS21(担当:田作)

〒641-0007 和歌山市小雑賀2丁目2-27

tel 090-8230-1814 fax 073-451-7079

hp www.bbs21.net



無料体験会参加者募集

ジュニアバスケットボール教室

「ゴールデンエイジ」という言葉をご存知ですか？
 ゴールデンエイジとは、4～14歳まで誰にでも一生に一度だけ訪れる、運動神経が著しく発達する、いわばその後の運動能力を左右すると言っても過言でない大切な時期、年代です。この時期に適切なトレーニングをすることで、自分が思った通りに体が動かせるようになり、様々なスポーツに役立ちます。
 和歌山トライアングルス所属のコーチ・選手と一緒に遊びの要素をたくさん取り入れたコーディネーショントレーニングにより、子供たちがスポーツや身体を動かすことを楽しむ機会になればと思います。2人組で行う内容も多いので、親子での参加も可能です。

場所：片男波公園健康館(アリーナ)
 日時：毎週月曜日17時30分～19時30分(4月4日～)



ナチュラル「ヨガ」教室

心身のバランスを整え、姿勢や呼吸法によって、身体の自然治癒力を活性化させ、眠っている筋肉を目覚めさせ、血行を良くし、疲れやコリを改善しましょう。

場所：和歌の浦アートキューブ
 日時：毎週木曜日10時～12時(4月7日～)



シニアエクササイズ教室

年を取ることによって起こる老化の原因を抑制することによって、身体の機能的な衰え(老化)を予防したり、改善し「美しく年を重ねる」という視点に立ちストレッチやボールを使ったトレーニングにより、運動習慣を身に付けます。教室終了後はサロンのような雰囲気でおしゃべりやお食事を楽しんでください。

場所：片男波公園健康館(多目的室)
 日時：毎週月曜日10時～12時(4月11日～)



よさこいソーラン、硬式テニス、バレーボール、ソフトボール、居合道、熊野古道ウォーク、スポーツチャンバラ教室、護身&健康体操教室も体験可能です。ぜひみなさんでお越し下さい！

申込日 平成28年 月 日

セミナー・体験会申込書

(この申込書で、すべての科目への申込が可能です。)

●基本種目を下記より選択してください。(123に○を付けてください)

1. アンチエイジングセミナー 2. ジュニアバスケットボール教室 3. シニアエクササイズ教室
 4. ナチュラル「ヨガ」 5. よさこいソーラン 6. スポーツチャンバラ 7. 硬式テニス 8. バレーボール
 9. ソフトボール 10. 居合道 11. 護身&健康体操教室 12. 熊野古道ウォーク

●申込者氏名(未成年者の場合は保護者の方も記入をお願いします。)

ふりがな
氏名

印 男
女

(保護者氏名)

ふりがな
氏名

印 男
女

住所
〒

電話(自宅or携帯)

生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日 才

緊急連絡先(氏名)

Tel.

個人情報の取扱いについて：この申込書に記載された内容は、当スポーツクラブ会員申込のみに使用し、その他には使用いたしません。