

第4回 講演会  
参加者募集

# 100歳まで自分の足で 歩ける身体づくり

共同研究



慶應義塾大学  
スポーツ医学研究センター



江の島  
アイランドスパ



日時 2023.7/6(木) 13:30~15:00

場所 江の島アイランドスパ4階

- 内容
- ①講演「運動の実践方法と楽しみ方」  
中村学(慶應義塾大学スポーツ医学研究センター)
  - ②実技「4つのポイントで正しいストレッチ」  
小林亜理沙(江の島アイランドスパ理学療法士)

受付 先着30名様 完全予約制

\*締切 7/5(水)17:00

参加費  
無料

〈下記電話番号  
にて受付〉

ご予約・お問合せ

江の島アイランドスパ

ウェルネス コンディショニング サービス

〒251-0036

藤沢市江の島2-1-6

HPは  
こちら



TEL.0466-29-0708

平日

8:00~17:00 <https://s-el.jp/ew>

健康増進モニター

募集

- ・60歳~85歳の方
- ・運動習慣がない方

※詳細は講演会当日お伝えします