

文京区民の健康を守る

入場無料

区民と医師会のつどい

講演

「ダンベル体操で健康づくり」

～肥満、生活習慣病、寝たきりの防止～

—ゴルフスコアもアップする—

早稲田大学スポーツ科学学術院 教授

講師 鈴木 正成 先生

ダンベル体操 考案者



※ダンベル体操の実技指導も致しますので、ダンベルをお持ちの方は御持参ください。

日時 平成18年10月7日(土)

午後2時～4時(開場 午後1時30分)

場所 文京シビックセンター(2階シビック小ホール)

問い合わせ (社)小石川医師会 TEL: 03(3947)0411

共催 (社)小石川医師会・(社)文京区医師会・文京区