

いつでも・どこでも 手軽にできる 身体づくり

近年、「健康ブーム」が話題となる中、健康な身体づくりへの関心が高まっています。今回は、トータルフィットネス・インストラクターの西本真寿美さんをお招きし、誰でも簡単にできる身体づくりの秘訣や、本当に身体の健康のために私たちが心掛けるべきことについてご講演いただきます。

定員200名
参加無料



日時 平成27年11月16日(月)
午後1時30分～午後3時

場所 神戸クリスタルタワー 3階
クリスタルホール
神戸市中央区東川崎町1丁目1番3号

主催 一般財団法人 みなと銀行文化振興財団
一般財団法人 ひょうご経済研究所

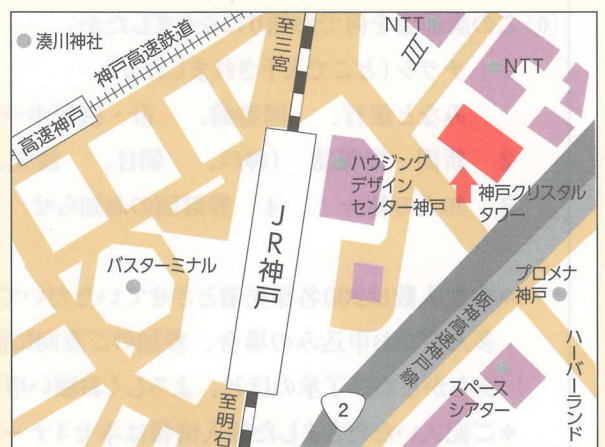
共催 株式会社 みなと銀行

定員 先着200名

講師プロフィール

- 1960年3月生まれ、京都府与謝野町出身。
- 82年、日本体育大学を卒業、同年から84年まで日本体育大学体操I研究室研究員。
- 80年から86年までNHK「テレビ体操」に出演、89年から91年までNHK「暮らしの情報」に出演。91年より(有)トータルフィットネス企画PURE(ピュア)取締役。
- 全国の企業・団体・教育委員会等の開催する「健康づくり」をテーマとする研修やセミナーを行うほか、地域における体操教室を開講。
- ホノルルマラソンで18回完走し、日頃から積極的に体を鍛えている。
- 主な著書に「ホノルルマラソン物語」、「西本真寿美のデイリーストレッチング」ほか。
- 趣味は音楽、演劇鑑賞、読書。
- 好きな言葉は「健康の為に牛乳を飲む人よりも、牛乳配達人の方が健康である」。

※裏面が申込書となっています



JR神戸駅下車。北東徒歩5分
神戸クリスタルタワービル3階(川崎重工工業本社ビル)