

山筋ゴーゴー体操講習会

安全に、楽しく、筋力をきたえて、力強く、バランスよく歩こう！

■ 日時： 2019年11月24日（日）

受付： 13:00 より

講習： 13:30 ～ 16:30

（ 質疑応答含め 17:00 終了予定）

■ 会場： 高鼻コミュニティーセンター大会議室（大宮駅東口徒歩 20 分）

■ 講師： **石田 良恵 氏**

- (1) 講義・理論
- (2) 実技講習
- (3) 山筋ノートの使い方
- (4) 質疑応答

サポーター：久保 典子氏



石田良恵氏のプロフィール

保健学博士。1942年、埼玉県生まれ。女子美術大学名誉教授。日本ウエルネススポーツ大学教授。1981年より東京大学教養学部、福永哲夫教授のもとで身体組成の研究に従事。1989年～1990年、フロリダ大学スポーツ科学研究所客員教授。専門は主に皮下脂肪、減量、加齢の研究。定年退職後、登山に目覚め、日本の山をはじめインド・ヒマラヤ、キリマンジャロ、ブータン、台湾の山などに毎年登る。現在、高齢者の生涯登山を目指した筋トレの必要性から「山筋ゴーゴー体操」を提案、テキストを作成し全国規模で普及活動中。（本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです）

『いつまでも山に登れる山筋ゴーゴー体操』より

■ 参加費： 無料

■ 定員： 100名 先着順

■ 参加申込： クラブ単位でメールにてお申し込みください。

個人会員の方、労山会員以外の方は、住所・氏名・連絡先を下記申込先まで。

締め切り目安 11月17日（日） ・当日直接参加も歓迎

【連絡先】 埼玉県勤労者山岳連盟 事務局 岩岡宏保

E-mail : iwaoka.hiroyasu@dg7.so-net.ne.jp