

令和8年度 人権教育講演会

令和8年

7/11 (土)

10:00~11:30

倉敷市玉島黒崎公民館

2階 大会議室

定員 50名

講師

府木 薫 氏

健康運動指導士・健康体育学修士



大学・大学院の6年間、医学・健康学・体育学を学ばれ、現在は、トップアスリートから体に疾患のある人まで、様々な人を対象にエクササイズやピラティスの指導をされています。日本陸上競技連盟所属のトレーナーとしてオリンピック選考レースなどでも活躍しています。

人生100年時代。

フレイルやロコモを予防し、元気で過ごすための筋肉維持について学んでみませんか。

主催 倉敷市玉島黒崎公民館

〒713-8126 倉敷市玉島黒崎 5549-6

TEL・FAX:086-528-3143

・発熱やのどの痛み、咳等がある方や体調がすぐれない方は、ご出席を見合わせてください。

・講演会開始2時間前の時点で、市内に「暴風警報」または「特別警報」が発令されている場合は中止とします。

※当日参加もできます。



最後まで健康であるために

「自分のために、大切な家族のために」