

フレイル予防セミナーや簡易体力測定を実施！

泉北 アンチエイジング 選手権！

参加費無料

参加者には
へるすまーと泉北
ポイント300pt
進呈！

指導者



桃山学院教育大学
灘本雅一 教授

フレイル予防セミナー・自宅でできるトレーニング講習会・簡易体力測定を実施します！
体力測定結果は後日HP上でランキング形式で発表(匿名形式)しますので、
参加者のなかで自身がどのくらいの記録を残せるのかぜひ挑戦してみましよう！

●開催日時

※以下日程でいずれか1回
ご参加ください

- ①10/24(火) 9:30-11:30
- ②10/24(火)13:30-15:30
- ③10/27(金) 9:30-11:30
- ④10/31(火) 9:30-11:30
- ⑤11/ 1(水) 9:30-11:30
- ⑥11/28(火) 9:30-11:30
- ⑦11/29(水) 9:30-11:30
- ⑧12/ 1(金) 9:30-11:30

●会場

泉ヶ丘センタービル4階第1集会室

●募集定員・対象者

各回最大30名(先着順)
60歳以上の方(スマホ必携)

●参加費:無料

●申込方法

以下、申込フォームよりお願いします

[申し込みはこちらをタップ](#)

※申込締切:各開催日前日

●主催

桃山学院教育大学
南海電気鉄道株式会社