

平成30年9月2日(日)10時～13時

ヒロ口4F・弘前市民文化交流館 入場無料(先着300名)

一般公開 健康講座

なぜ筋肉があなたの未来をかえるのか

なぜ筋

「健康寿命延伸のための筋力トレーニング」
～スロートレーニングの効果と実際～

なおかた

基調
講演



石井直方氏

東京大学大学院 総合文化研究科 生命環境科学系 教授
スポーツ先端科学研究拠点長

シンポジスト紹介



ひろし
大里洋志氏

JOC 強化 AT 日本スポーツ協会認定 AT(最速型講師)
本陣日本代表トレーナー Best Smile Performance Center 代表
株式会社アスマイル代表取締役 有限会社ベストスマイル代表取締役



たかし
葛西孝志氏

青森県パワーリフティング協会理事長
トレーニングジム POWER BOX(弘前市)オーナー
ジャパンクラシックパワーリフティング優勝4回

FAX、またはメールにて事前のご予約受け付けております。

参加申し込み先: 南黒歯科医師会

FAX 0120-759421

EMAIL nazekin2018@gmail.com

Facebook 「なぜ筋」で検索



主催: 南黒歯科医師会

アクセス: ヒロ口

青森県弘前市駅前町9-20

営業時間 10時～20時

JR 弘前駅から徒歩3分

5階、6階、最上3階専用(約400名分)完備