

健康づくり講演会

「健康づくりに必要な運動習慣とは」

株式会社 BCF 代表取締役

講師

関 賢一 氏

健康ポイント 5 点プレゼント

日時: 令和 8 年 1 月 21(水)

受付 13:00~14:00

講演時間 14:00~15:30

場所: 町文化センター 3階ホール

対象: 町民ならどなたでも

参加費: 無料(要申込)

【講師紹介】関 賢一氏

山ノ内町出身。株式会社 BCF 代表取締役。
JSPO 公認アスレティックトレーナーの資格を持ち、信濃グランセローズのトレーナーとして選手を支えた経験を経て、現在は大学や高校で活躍する選手たちの指導にあたっている。
さらに、町内の保育園や小中学校で、子どもたちに楽しく運動を教え、「体を動かすって楽しい！」という声が自然と生まれるような時間を届けている。現在、やまのうちスポーツクラブ副理事長として町民の健康づくりにも尽力している。

【問合せ・申込先】

電話または申込フォームから事前申込

山ノ内町役場健康福祉課健康づくり支援係

0269-33-3116

申込フォームはこちら →



<共催> 山ノ内町保健補導員会

<参加者向け測定会>

13:00~14:00

◆カロテン測定

指先を使って野菜摂取状況を判定

◆骨密度測定

足のかかどで骨密度を判定

◆展示と試食