

南九州短期大学 公開講座

「女性のアンチエイジング

—加齢に負けない体づくり—

開催日：平成31年1月31日（木）
時間：午前 9:30~10:00 各種測定
午前 10:00~11:00 トレーニング
場所：南九州短期大学 体育館（宮崎市霧島5-1-2）
受付：同体育館入口（当日9:15~）
対象：女性（年齢は問いません）
定員：25名（先着順）
内容：
・測定（身体計測、体年齢、筋力、肺活量、腹部エコーなど）
・女性のマイナートラブルを改善するトレーニング
講師：南九州短期大学教員 松永須美子（上級トレーニング指導者）
南九州短期大学学生
参加費：無料
注意事項：
・動きやすい服装でご参加ください。
・室内シューズをご持参ください。

○お申込み方法：事前にお申し込みが必要です。下記手順 ① ② をご確認ください。

①フリーダイヤル（電話 平日 9:00~17:00）、またはFAXでお申し込み下さい。

②次に、別紙の申込書兼承諾書にご記入・捺印の上、郵送またはファックスにて

1月25日（金）までにお送り下さい。（申込書兼承諾書には、必ず捺印が必要です）

申込用紙はURLの「新着情報」からダウンロードできます。<http://www.mkjc.ac.jp/>

※定員になり次第、お申し込みを終了いたします。

予めご了承ください。

○お問い合わせ

南九州短期大学 企画広報課

フリーダイヤル: 0120-3739-20

F A X : 0985-83-3436

〒880-0032 宮崎市霧島5丁目1-2

