

第5回ワンコイン講習会

主催 千葉県連盟女性委員会

体に優しい トレーニング

楽しく学ぶ・正しく学ぶ

会員外・当日参加も大歓迎です。誘ってご一緒にどうぞ。

実施日 H23年11月27日(日) 13時~16時

場所 市川市文化会館(JR総武線 本八幡駅下車)

参加費 ワンコイン(500円)

問い合わせ先:千葉県勤労者山岳連盟 ホームページ事務局への問い合わせまで

講師紹介

「鳥越 章夫」先生(全国連盟遭難対策部所属)
バランス講習会で全国的に好評を得ています。山行では「バランス感覚」が特に重要です。残念ながら「バランス感覚」は急激に衰えます。特に、高齢者は体力の衰えより、バランス感覚が先に衰えます。鳥越先生は、豊富な経験で千葉県連盟・全女性の期待に応えてくれます。

ワンコイン講習会とは

女性委員会は、いつまでも山に行ける体力を維持するための

「実技講習会」を行なっています。

楽しく学ぶ・正しく学ぶ を目標に、実施しています。

大勢の参加をお待ちしています。特に男性の参加を歓迎します。