

報道機関各位

令和8年1月9日

元オリンピック新体操選手に学ぶ ～「くにたちオリジナル体操」 で元気をつなげよう～ 健康づくり推進員公開講演会

市は、市民の健康のため、健康づくり推進員研修を公開講演会として開催します。

当日は、普段体操をしていない方でもできるように、やさしくアレンジした「くにたちオリジナル体操」を指導いただきます。また、継続して体を動かすことや、いつまでも元気に過ごせる体づくりの話もあります。

このことを広く周知したく、ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

概要

■日時 1月24日(土)午前10時～正午(開場:9時30分)

■場所 FSXアリーナ(市民総合体育館) (国立市富士見台2丁目48-1)

■講師 秋山 エリカ氏(学校法人藤村学園 東京女子体育大学・短期大学 教授)

■講師紹介 ▶1984年 オリンピックロサンゼルス大会出場
▶1988年 オリンピックソウル大会出場
▶1984年～1989年 全日本新体操選手権 6連覇

■備考 詳細は、市報1月5日号をご覧ください。



◀1月5日号。



▲秋山氏。

問い合わせ

国立市 健康福祉部 健康まちづくり戦略室 保健センター
TEL042-572-6111