

第2回

共催：滋賀県 (株)Perfect Trainers

アクティブウェルネス フォーラムin滋賀

健康メニュー体験と健康情報を発信！
体もココロも健康に【健康寿命】の延伸をめざしましょう！

**入場
無料**

日程 2017年 **11月5日**(日)

時間 10:30～14:00予定

会場 **イオンモール草津2階イオンホール**
滋賀県草津市新浜町300 JR「南草津」西口よりバス20分 JR「瀬田」よりバス15分



ゲストMC
川本 勇 氏

メディアプロデューサー、ミュージシャン、
ライブハウス・メディア制作会社(株)ユーストン
代表。現在、15年目を迎える人気テレビ番組
「勇さんのびわ湖カンパニー」(BBCびわ湖放
送)のプロデューサー兼メインパーソナリティー。
現在、同志社大学非常勤講師も勤める。

栗東迷術会
マジックショーもあるよ♪
お子さんお孫さんも一緒に
ぜひお越しください！



『健康』のための
ヒントが見つかる！

ステージスケジュール

スケジュール	内容
10:30～	オープニングセレモニー「ママチア滋賀Sparky Jem」
10:40～11:00	健康メニュー体験① 「自宅は健康器具の宝庫！家トレのススメ～」
11:00～11:20	講演①「自分の身体は自分で元気に！アクティブエイジングのすすめ」
11:20～11:40	健康メニュー体験② 「からだスッキリ！家でできるストレッチ」
11:40～12:00	講演②「ウォーキングが楽しくなる、正しいシューズの選び方履き方」
12:00～12:15	ステージ「元気な地域コミュニティ 栗東迷術会 内藤氏 マジックショー」
12:20～12:50	パネルディスカッション 「滋賀は魅力が満載！もっとアクティブに！健康寿命を延ばそう！」 ●パネリスト 滋賀県健康医療福祉部 / 栗東市老人クラブ連合会 内藤 貞男氏 (株)パーフェクトトレーナーズ アスレティックトレーナー丸岡豊 ほか
12:50～13:00	閉会式
13:00～14:00	引き続きブースでの【無料体験】をお楽しみください♪

ブース出展【参加無料】 10:30～14:00

- 足と靴の相談会
- 足圧バランス測定会
- 腰の椅子お試し会
- 脳若トレーニング体験
- ビューティアップセラピー体験
- IOMミネラルウォーター試飲会
- 福祉輸送紹介

『健康』のための情報発信！
ご家族でぜひ体験にお越しください♪

事前申込・お問い合わせ

株式会社パーフェクト・トレーナーズ

TEL 077-561-5559

URL <http://perfect-trainers.com>

