

市制施行60周年

「セルエクササイズ」講演会の開催

1 目的

平成26年4月に美濃加茂市スポーツ推進計画「もっとスポーツ計画」を公表し、次は実行の段階となりました。計画では、スポーツの基礎学習や実践の場に、その分野のトップアスリートや一流の専門家を招き科学的で効果的な運動を進めることとされています。

そこで、計画の公表に合わせて自立神経をコントロールすることで細胞から身体を元気にする運動「セルエクササイズ（セルとは細胞のこと）」を、気軽にできる運動として紹介し、子どもから高齢者まで市民のみなさんが、心身共に健康で元気に生活し、スポーツを通じて地域が活性化することを目指しています。

2 事業内容

「セルエクササイズの講演会と体験」

3 講師

順天堂大学医学部教授 日本体育協会公認スポーツドクター 小林弘幸 氏

4 講演会日程・会場

- ・期 日 平成26年5月10日（土）午後7時から
- ・会 場 プラザちゅうたい2階 小ホール

5 その他

第2回の講演会とセルエクササイズ体験は、市民の皆様を対象に平成26年10月25（土）に計画しています。

- ### 6 問い合わせ先
- 美濃加茂市市民協働部スポーツ振興課
美濃加茂市中央体育館プラザちゅうたい
担当者 渡辺 星野・安藤
電話0574-26-3241

