

健康づくりのための運動講習会

内臓脂肪と皮下脂肪

～実は身体を守る大切なパートナー～

内臓脂肪・皮下脂肪＝「太る原因」「厄介者」「嫌われ者」と嫌がられる存在とされていますが、実は人間にとっては非常に重要な役割も果たしています。

そこで、今回は、内臓脂肪と皮下脂肪についての基礎知識及び脂肪燃焼のために有効な運動や運動方法について解説します。

開催日時：平成28年7月5日(火)

13:30～15:30（受付：13:00～）

場 所：京都市障害者教養文化・体育会館 会議室

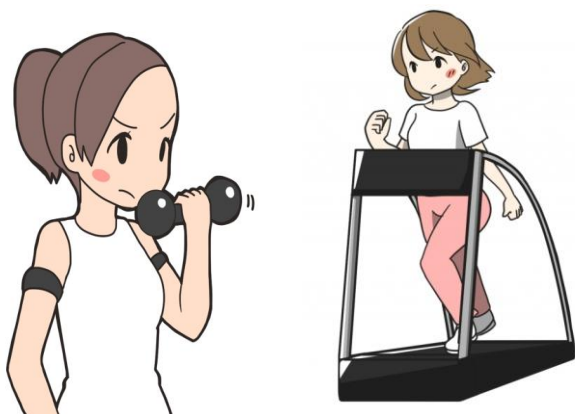
参加資格：どなたでもご参加いただけます。

定 員： 20 人

参加費： 無 料

申込期間：平成28年6月5日(日)～6月26日(日)

所定の申込用紙に必要事項を記入の上、京都市障害者教養文化体育会館まで直接お持ちいただくか、郵送・FAXでお申し込みください。



【お問い合わせ先】

公益財団法人 京都市障害者スポーツ協会
京都市障害者教養文化・体育会館
〒601-8155
京都市南区上鳥羽塔ノ森上河原 37-4
TEL/FAX:075-682-7140