

100歳になっても仲間とスポーツ！

新日本スポーツ連盟神奈川県連盟種目交流

「山筋ゴーゴー体操」講習会



★神奈川県連盟の種目交流を通して、100歳になっても仲間とスポーツができる体づくりを学びましょう！

日時： 2022年11月19日(土) 9:30受付 10:00～12:30

場所： かながわ県民センター(301号室)

横浜駅西口徒歩 5 分

定員： 80名 (申込締め切りは11/6までです。)

参加費： 300円(山筋ゴーゴー体操テキスト代200円含む)

講師： 石田良恵先生

申込先： 新日本スポーツ連盟神奈川県連盟 TEL045-534-5553

Webでの申込は、<https://forms.gle/4zkbweQaSXVo2Msh7>

※運動しやすい服装と履物でご参加ください。



石田良恵先生の紹介

1942年埼玉県出身。保健学博士。

女子美術大学名誉教授。

日本ウエルネススポーツ大学教授。

フロリダ大学スポーツ科学研究所

客員教授(1989～1990年)。

専門は身体組成、主に減量、加齢、トレーニング効果。

定年退職後、登山に目覚め、国内外問わず山に登る。

生涯登山を目指した筋トレの必要性から「山筋ゴーゴー体操」を提案。全国規模で普及活動や講座を行う。

東京都労山 山の会さくら草 所属

東京都労山 山の会さくら草 所属

著書『一生、山に登るための体づくり』を、当日会場で販売します。(¥1,000)

