

～天白生涯学習センター～

天白健康フェスタ

2023年10月23日(月)



天白公園 青空太極拳

9:00～

自然を感じながら太極拳を楽しみましょう
詳細は裏面をご覧ください



フレイル講座

フレイルって何?の基本から
フレイル予防・回復について

10:30～ 45分 視聴覚室

定員 40人
100円



健康の為の栄養講座

健康の為の栄養学の基本を講義
食から身体づくりをはじめませんか

13:30～ 60分 視聴覚室

定員 40人
100円



健康が気になる全ての方に
ご参加いただけます

空きがあれば当日参加もOK!

お申込・お問合せは 052-802-1161
天白生涯学習センターまで

体組成チェック

測定器(InBODY)を使って
筋肉・脂肪・骨量等をチェック

10:00～ 第3集会室

先着 20人
無料!

21人目以降も
100円で計測できます



ダイエット体験

バランスボールを使って
かんたんな有酸素運動を実施し
脂肪燃焼に適した運動を体験★

11:30～ 30分 第1集会室

定員 20人
100円



アタマとカラダの 健康体操(体験版)

頭と身体、両方鍛えて
いつまでも健康に

15:00～ 30分 第1集会室

定員 40人
100円



天白健康フェスタ 2023

天白公園 青空太極拳



10月 23 日 (月)
29 日 (日)

※23日は雨天時は天白生涯学習センターにて開催
29日は雨天中止

9:00~10:00
参加費無料

動きやすい格好でお越し下さい
天白公園芝生広場にて集合・開催



講師紹介

高 振和 (ガオ ゼンヒ) (Jack Gao)

- ・幼い頃からジェット・リー等と一緒に同じ武術学校で武術を学ぶ。中国全国武術大会優勝タイトルを3回獲得
- ・その後香港に渡り、ジャッキー・チェンの映画のアクション指導とスタントを担当。一緒に作った作品は12作になる。
- ・1989年より渡米、ハリウッドにも一定の基礎を定める。
- ・2003年来日、ショー・コスギ塾にてアクション等を指導
- ・ラストサムライ・ベストキッド(リメイク版)などでアクションディレクターも努めつつ一般向けに太極拳、子ども向けのアクションやカンフー等の教室を続ける

※天白生涯学習センター、岡崎エルエル TOWN 等で活躍中

