

シニアカレッジ講座

若いもんには負けへんで！ プロレスラーが教える健康セミナー

主催：津田生涯学習市民センター指定管理者
枚方まなびつながりプロジェクト

<開催日時・場所>

2023年11月23日(祝) 午前10時～午前11時30分

津田生涯学習市民センター

中高年からの健康維持についてのセミナーです。
長年プロレスラーとして活躍してきた経験をもとに
元気で若々しい体を保つ秘訣を解説します！



©写真AC

座学中心の内容です！
安心してご参加ください

<定員>

20名（先着・事前予約制）

<参加費>

無料

<持ち物>

動きやすい服装、筆記用具

<申込み>

11月3日（祝）10時～

お電話・FAXまたは、窓口にて

TEL：050-7102-3139

FAX：072-859-6600

<講師>

グルクンマスク（琉球ドラゴンプロレス代表）

「日本ヘルス&スポーツ学院」でウエイトトレーニングの基礎を専門的に学ぶ。
卒業後は大手スポーツクラブ等でチーフインストラクターとして活躍。30歳で
プロレスデビュー。現在もプロレスラーの傍らパーソナルトレーナーとして活
動中。50歳を迎える現在でも、独自の理論と実践でその肉体を維持し続けている。



お預かりした個人情報は津田生涯学習市民センターが責任を持って管理し、本イベントの運営以外の目的には使用いたしません。