



# ～「健康寿命」 を延ばすために～

『自分の体は自分で守る！』

## 小野 勝則 講演会

今、注目されているロコモティブシンドローム——運動器症候群に対して皆さんはどのように取り組まれていますか？リオ五輪の澤野大地選手の他、多くのアスリートをサポートしてきた小野さんから、ロコモ予防や健康づくりのツボをうかがってみませんか？

### パワープレートトレーナー おの かつのり 小野 勝則氏プロフィール

エルクレスト代々木上原店チーフトレーナー。

パワープレートトレーナーとして、柔道・陸上の五輪選手を担当。リオ・オリンピックの澤野大地選手の他、トップアスリートのサポートを行っている。

2013年から、早稲田大学女子ハンドボール部の指導に尽力。食事の面でも活動を大きく支えている。また、スポーツ一色ではなく、スキンケア（肌）・ボディケア（体）・インナーケア（食）の3面から老化対策について日々力をいれている。

コンセプトは「Strong and Beauty」

#### 【日時】

2016 **12 . 11** (日)

**14:00~16:00** (13:30 開場)  
(予定)

#### 【会場】

馬宮コミュニティセンター  
2F 多目的ホール

#### 【定員】

**100人(入場無料)**

11月5日(土) 午前9時から電話または来館にて、先着順に受付を行ないます。なお、定員になり次第、受付を終了させていただきます。

馬宮コミュニティセンター

さいたま市西区西遊馬 533-1 Tel.625-8821 開館時間 9:00~21:30