

## 高尾美穂 講演会



2023. 11.5 (日)

開場13:00 開演13:30  
質疑応答含め 15:15 終了予定

会場 東田川文化記念館 明治ホール

入場料 1,000円

お問い合わせ／チケット販売・予約

東田川文化記念館 0235-64-2537 月曜休館



人生一〇〇年時代の生き方を考える  
～女性の健康・男性の幸せ～

講師：高尾美穂 氏 … 産業婦人科専門医・医学博士・婦人科スポーツドクター、  
女性のための統合ヘルスクリニック イーク表参道副院長、  
Gyne Yoga 主宰 ほか。テレビでもお馴染みのパワフル  
でチャーミングな方！これからの生き方にヒントを与えて  
くれる興味深い講演になることでしょう！

主催／（公財）藤島文化スポーツ事業団 藤島体育館トレーニングルーム  
後援／鶴岡市教育委員会

## 10月の予定



利用講習会／トレーニングルーム 対象：中学生以上

●14:00～15:30／4(水)・26(木)

●19:00～20:30／6(金)・11(水)・27(金)

★受講料／¥310, 定員あり ★小真木原・羽黒・櫛引  
の体育館のトレーニングルームとの共通利用資格。

利用講習会／フリークライミング 対象：高校生以上

●4(水)・20(金)／19:00～20:30 \*要予約

★受講料／¥310, 定員あり \*中学生以下  
の方は資格取得者(成人)同伴で利用できます。



定期健康教室／藤島文化スポーツ事業団

●すっきりしよう教室 《第2・4火曜 10:00～11:00》

:10(火)・24(火) \*自由参加¥100 【会場】藤島体育館

●八栄島さわやかストレッチ 《第1・3木曜 10:00～11:00》

:5(木)・19(木) \*自由参加¥100 【会場】八栄島活動センター

●東栄さわやか教室 《第1・3木曜 14:00～15:00》

:5(木)・19(木) \*自由参加¥100 【会場】東栄活動センター

●渡前さわやか教室 《第1・3金曜 14:00～15:00》

:6(金)・20(金) \*自由参加¥100 【会場】渡前活動センター

●ぽっぽのスパ体 《第1～4火曜 14:00～15:00》

:3・10・17・24日 \*自由参加¥100 【会場】ぽっぽの湯

休み

▲トレーニングルーム：毎週月曜