

【地域健康オープンカレッジ2022】

背筋を伸ばして！

～からだを癒しながら背筋をしっかり伸ばしましょう～



新講座開講！



開催
隔月(偶数月)

参加
無料

日時：2022年6月20日(月) 10:30～11:30

会場：静岡市地域福祉共生センター「みなくる」
地域交流ホール(南部図書館2階)

定員：40名(申込先着順)

☆☆☆
どなたでも



第1回 美しくて若々しい姿勢って?!



講師
山田 卓也 さん
(やまだ たくや)
姿勢と動きの専門家
理学療法士
公衆衛生学修士

地域に暮らす人達がハツラツと活動するための実践と研究に長年携わる

今年度、新しい講座を開講します！
腹式呼吸やストレッチで、からだと心をリフレッシュさせましょう。
理学療法士の資格を持つ山田卓也先生が、ミニ講義も交えて、丁寧に指導します。スッと背筋を伸ばして、からだのめぐりを整えましょう。
その場できるストレッチなどの実践です。激しい動きはありません。
どなたでもご参加いただけます。動きやすい服装でご参加ください。
偶数月の開催です。お楽しみに!!

※当日体調のすぐれない場合は、無理をされず、来館をお控えください。(ご連絡をいただくと助かります)
※ソーシャルディスタンスを十分に確保して開催いたします。マスクの着用、検温、手指の消毒などにご協力ください。
※キャンセル待ちを受け付けますので、欠席の場合は、事前にご連絡いただけますと助かります。



ホームページ

お問合せ・お申込み(窓口・電話・メールで)

静岡市地域福祉共生センター「みなくる」

TEL: 054-201-9010

MAIL: mina.ccrcc@u-shizuoka-ken.ac.jp

6月 背筋を伸ばして! 申込書			
フリガナ お名前			年齢
			才
連絡先			