

# 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～

偶数月開催！



参加  
無料



日時：【第2回】 8月 9日 (火) 【第3回】 10月19日 (水)  
【第4回】 12月16日 (金) 【第5回】 2月17日 (金)

※毎回申込みが必要です 10：30～11：30 (各回共通)

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)

☆☆☆  
どなたでも

定員：50名 (申込先着順) ※定員数は状況により変更になることがあります



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

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!!



第2回 胸から美姿勢  
第4回 腕から美姿勢

第3回 肩甲骨から美姿勢  
第5回 骨盤と股関節から美姿勢

※各回1か月前から申込みを受け付けます

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

件名を「背筋を伸ばして申込み」として、お名前、年齢  
緊急連絡先をお知らせください。

※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

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