

地域健康オープンカレッジ2023

参加  
無料

# 背筋を伸ばして！

～暑さに負けるな！胸を張って明るく元気に社会参加～

☆☆☆  
どなたでも

6月29日(木)

8月4日(金)

9月4日(月)

各回1カ月前から申し込みを受け付けます

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)

対象：どなたでも  
定員：50名(申込順)



講師

山田 卓也 (やまだ たくや) 先生

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。

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 (9時～21時)

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

※件名を「背筋申込」として下記の情報をお知らせください



( ) 月 背筋を伸ばして！ 申込書

|             |  |  |    |   |
|-------------|--|--|----|---|
| フリガナ<br>お名前 |  |  | 年齢 | 才 |
| 連絡先         |  |  |    |   |