

地域健康オープンカレッジ2023

背筋を伸ばして!

参加
無料

～春に向けて姿勢から活き活きと～

☆☆☆
どなたでも

<2024年>

1月29日(月)

2月16日(金)

3月6日(水)

※1月の申込みは12月22日(金)から、2月3月の申込みは1カ月前から受け付けます

時間：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)

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 公衆衛生学博士
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。

お申込み・お問合せ
(窓口・電話・申込フォーム)

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)



申込フォーム



() 月 背筋を伸ばして! 申込書

フリガナ お名前			年代	代
連絡先	※日中連絡の取れる連絡先をご記入ください			