

「生涯活躍のまち静岡推進事業」 (静岡版CCRC事業)

地域健康オープンカレッジ2023「みなくる」出前講座

背筋を伸ばして！

2024年は、むねを張って！

2024年 2月9日(金)

☆☆☆
どなたでも

1月10日から申し込みを受け付けます

時間：10：30～11：30

会場：静岡信用金庫 草薙研修センター

(静岡草薙駅徒歩3分 静岡信用金庫草薙支店敷地内)

対象：どなたでも

定員：60名(申込順)

参加
無料

※駐車場のご用意はありません
公共交通機関をご利用ください



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
(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



主催 静岡市(地域福祉共生センター「みなくる」)

共催 一般社団法人草薙カルテッド

協力 静岡信用金庫

企画運営 静岡県立大学(「ふじのくに」みらい共育センター)

