

みなくる地域健康オープンカレッジ2024

背筋を伸ばして！

～クールな姿勢で夏を乗り切ろう～



第1回
7月22日(月)

第2回
8月21日(水)

第3回
9月27日(金)

※各回1か月前から受付開始

10:30～11:30
(各回共通)



会場：「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)
参加無料



講師

(やまだ たくや)
山田 卓也 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

☆☆☆
どなたでも

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・申込フォームで)

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)

※各回1か月前から申込みを受付けます



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	※昼間連絡の取れる連絡先をご記入ください		