

2025年冬シリーズ

みなくる地域健康オープンカレッジ2024

# 背筋を伸ばして！

～ゆったり・無理なく姿勢を伸ばしませんか?!～

第1回 ※受付開始日注意！

1月29日(水)

※第1回：1月6日から受付開始

第2回

2月28日(金)

第3回

3月3日(月)

※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)



申込フォーム

※1月は1/6から、2月3月は1か月前から受付開始

( ) 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