

みなくる出前講座

みなくる地域健康オープンカレッジ2024

背筋を伸ばして！

～座った体操で姿勢を正しませんか？～



会場：
長崎自治会館
(清水区長崎373)

※駐車場有
台数に限りがあります
公共交通機関のご利用に
ご協力ください



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

対象：どなたでも

定員：40名(申込順)
参加無料

☆☆☆
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(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

