

地域健康オープンカレッジ2025

# 背筋を伸ばして！ ～自信と美しさを 姿勢から 夏～

第3回  
**9月22日（月）**  
受付開始：  
**8月22日（金）～**

会場 時間 地域交流ホール（南部図書館2階）  
**10：30～11：30**  
定員 **50名（申込順）**  
**参加無料**



※受付開始日をご確認ください！



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  
多くの人がハツラツと  
仕事や活動するための  
実践と研究を行う

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（申込フォーム・窓口・電話で）

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)

※受付開始日をご確認ください！

➡ 申込フォーム



※メールアドレスの入力は必要ありません

9月 背筋を伸ばして！ 申込用紙			
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		