

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☆☆☆
どなたでも

※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