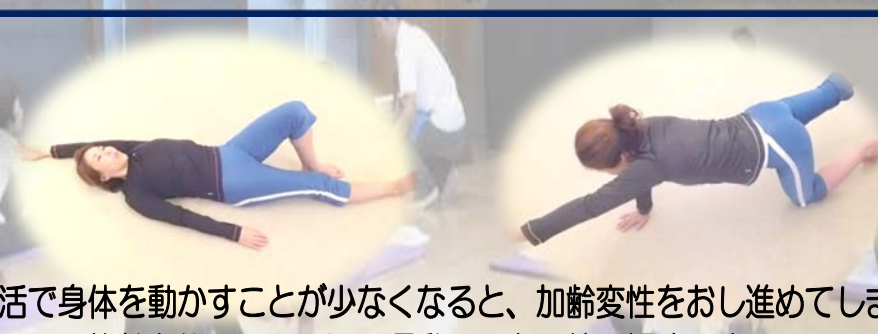


【コアトレーニング・ ストレッチング体操】

た い か ん

かんたん！体幹トレーニングで アンチエイジング！『初級編』



日常生活で身体を動かすことが少なくなると、加齢変性をおし進めてしまう原因に。
体幹を鍛えて、日頃の運動不足を一緒に解消しましょう！

日程： 初級編 11月29日（日）10：00～11：00

対象： 日常生活で運動の必要を感じる方

※ただし血圧が高い方・不安定な方や、医師に運動を禁止されている方はご遠慮下さい。

※運動習慣がある方は午後（12：00～13：00）の「中級編」へお申し込みください。

参加費： 100円

定員： 10名

持ち物： ・飲み物（500ccほど）
・運動しやすい服装でお越しください。

申込み： 10月12日（月）より お電話または受付まで。

本郷地区センター

☎ 892-5310

〒247-0005 栄区桂町301

SAFE
COMMUNITY
SAKAE
WARD
WHO推奨国際認証都市



講師：

柔道整復師

馬 上 耕 平

（西ほんごう接骨院）