

【コアトレーニング・ ストレッチング体操】

たいかん

体幹を鍛えて健康維持しよう！

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、日頃の運動不足と一緒に解消しましょ
ー！

『初級編』



感染症防止を最優先に講座を開催します。マスク着用でのご参加になります。
感染拡大状況によっては、中止になることもございます。
都合により当日の内容が変更になる場合がございます。
当日体調のすぐれない方、発熱している方（37度以上）はご参加いただけません。

日程： 初級編 1月27日（木）10：00～11：30

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（12：30～14：00）の「中級編」
へお申し込みください。

参加費： 200円

定員： 10名 【マスク着用で行います】

持ち物： ・飲み物（500ccほど） ・ヨガマット
・運動しやすい服装でお越しください。

申込み： 12月11日（土）10時より お電話または受付まで。

本郷地区センター 電話 892-5310
SAKAESTA（さかえすた） 〒247-0007 栄区小菅ヶ谷1-5-4

SAFE
COMMUNITY
SAKAE
WARD
WHO推奨国際認証都市



講師：
柔道整復師
馬 上 耕 平
（オリーヴァ大船）