

動きたくなるカラダづくり

姿勢体幹トレーニング



寒さでついつい首をすくめて、猫背が大猫背？になっていませんか？？

寒い季節のトレーニングは効果満点！姿勢を良くするコツいっぱい
の姿勢体幹トレーニングで、“代謝 UP ながら運動”の達人に！

トレーナーと楽しくからだを動かして、肩・腰スッキリ&気持ちスッキリ、
ついでにリフレッシュできる 90分×3回講座です。



〔講師〕 石山 節子 さん

あるくらぼ歩行研究所代表 理学療法士、トレーニングデザイナー。
10年後も元気に暮らしてほしいために、そのひとそれぞれに効果的な運動を指導してい
く仕事をしています。『動きたくなるからだ作り』で代謝UP→免疫力UP→笑顔UP→
姿勢シャキッと！→なにかとホメられる人生を自分で創ろう！

〔日程〕 2020年
<3回講座>
各 13:30~15:00

① 1月30日
(木)

② 2月6日
(木)

③ 2月13日
(木)

- ◆ 対象 テーマに関心のある方 20人（全回出席できる方優先）
- ◇ 参加費 無 料
- ◆ 持ち物 バスタオル、飲み物 * 動きやすい服装でご参加ください *
- ◇ 保 育 10人（1歳～就学前まで、要予約）無料
- ◆ 申込み 1/6(月) 9時～ 電話、窓口にて 受付
宝塚市立男女共同参画センター へ (0797-86-4006)

主 催：宝塚市立男女共同参画センター・エル
宝塚市指定管理者

NPO 法人 女性と子どものエンパワメント関西
宝塚市栄町 2-1-2 「ソリオ2」4 階
電話：0797-86-4006 FAX：0797-83-2424
<http://www.takarazuka-ell.jp/>

（駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください）

Facebook ページ

