

足

腰

~100年ものの足腰づくり~

げんき体操

対象
運動制限のない方
すべて

参加費
1800円 全6回分
(保険料含む)

定員：20名

簡単！楽しく！
「10週間で筋肉を10歳若く」
を目指します！

●奇数月の第2土曜日

午前10時~11時 全6回

5月10日、7月12日、9月13日

11月8日、1月10日、3月14日

※持ち物：室内シューズ、ヨガマット
タオル、飲み物



講師：藤達也（柔道整復師）

『わらび整骨院デイサービスセンター』施設長

「体が痛くて動きたくない方も、体を動かすと気持ち良いを実感していただきたいですね」



会場：東山田スポーツ会館

申込み：4月10日（木）

9：30～電話または受付窓口

①目的別の体操

- ・筋肉の若返り
- ・姿勢改善
- ・体幹の安定など
(例：簡単3秒筋トレ)

②身体のお話

- ・体の痛み
- ・変形性疾患など
(例：目から鱗の情報)

③まだまだあります

- ・体力チェックなど
(例：楽しみながら
筋機能確認)



主催：東山田地域ケアプラザ、東山田スポーツ会館

電話：045-593-4682 横浜市都筑区東山田町105-2



◎いただきました個人情報は当講座の申込手続き及び連絡のため以外には利用いたしません。