



サッと立ち上がってスッと歩ける！！

～1日10分からのカラダづくり～



立ち上がったたり、歩いたり、普段何気なくしていることは、実は多くの筋肉が必要となります。年齢を重ねても活動的な生活を続けるために、どんな体づくりをするべきでしょうか？これからの生活に役立つ運動についてお教えします。

とき 3月14日(木) 午後2時～4時

ところ 保健福祉センター 3階 多目的ホール

講師 関西医科大学 黒瀬 聖司 先生(健康運動指導士)

定員 30名(原則、門真市民)

費用 無料

申込 2月1日(木)から3月8日(金)まで

動きやすい服装で
お越しください！

☎申込・問合せ 06-6904-6500