


ゆっくりほぐそう！ ひとりでできる、**イス** de 体操講座



冬のあいだですっかり縮こまってしまった筋肉をほぐして伸ばそう！
イスに座ってできる簡単な体操方法を学んで、
春に向けた活発な身体を手にいれませんか？

◇日時 : 2019年 3月30日(土)
午前10時30分～正午

◇場所 : 大東市立生涯学習ルーム 「まなび泉」

◇講師 : 新家 ^{しんや} 浩二 ^{こうじ}さん (だいたいとう人財問屋登録者) 

◇定員 : 20人 (要予約)

◇対象 : どなたでも

◇費用 : 500円

◇持物 : 運動のできる服装、飲み物

◇お申込み : 3月1日(金)から まなび泉にて

TEL/FAX 072-870-1167



講師プロフィール



しんや こうじ
新家 浩二さん

(だいたい人財問屋登録者)



- ◆健康運動指導士
- ◆健康運動実践指導者

大東市内の老人福祉センターや、大阪市内の施設で介護予防体操、ダンベル体操教室の指導を行い、笑いあふれる教室づくりを目指して活動中。一人畳一畳分のスペースでできる体操で、筋力バランス・姿勢・体型・日常の動作などを「直す」お手伝いをいたします！



大東市立生涯学習ルーム **まなび泉** TEL・FAX：072-870-1167

大東市泉町1丁目3番1号
(大東市泉小学校内)

最寄駅：JR 学研都市線「住道駅」



※お申し込みは『まなび泉』にお願いします。
 ※キャンセル待ちの方がおられる場合がありますので、
 やむを得ずキャンセルされる場合は、お早めにご連絡ください。