



令和8年度 大東市立生涯学習センター **アクロス** 主催

四條畷学園大学協力

参加費
無料

ぽかぽか春
体ほぐして元気チャージ

健康を保つ

ストレッチ

講座



2026

4.12 日

午前10時～11時

春の柔らかな陽気の中、心も体もすっきりリフレッシュできる実践型のストレッチ講座です。立ったまま、またはイスに座ってできるストレッチの方法を学び、日々の生活に無理なく取り入れませんか。新しい季節のスタートに合わせて、自分のペースで体をほぐし、健康を保つ習慣を身につけましょう！

●講師：四條畷学園大学リハビリテーション学部
川崎 純さん

●定員：20人

●対象：どなたでも

●会場：大東市立生涯学習センター アクロス
3階 市民ギャラリーA

●持ち物：タオル、飲み物、動きやすい服装

●申込み：3月6日（金）よりアクロスへ電話または来館



お申し込み・お問い合わせ 大東市立生涯学習センター **アクロス**

〒574-0036 大阪府大東市末広町1-301 ローレルスクエア住道サンタワー内 ※JR 住道駅南側高層マンション内
TEL：072-869-6505 FAX：072-870-1405 E-mail：info@daito-across.jp

HP：「大東 アクロス」で検索 開館時間：午前9時～午後10時 休館日：第2木曜日

お願い：当センターの駐輪場は狭いのでなるべく公共交通機関や徒歩でお越しください



講師紹介



■ 川崎 純(かわさき じゅん)

四條薬学園大学リハビリテーション学部
理学療法学専攻 講師



心のある理学療法士を輩出したい



専門は「障がい者スポーツの動作解析」や「リハビリ靴の開発」で、日本チェアスキー協会理事を務めるなどパラスポーツ支援に注力されています。

物理療法学などの講義を担当。学生からもいろいろな体験ができると好評です



★ご来場のお客様へ、お願いとご案内★



当センターイベント参加時には感染症予防対策のため、以下を推奨しています。

- マスクの着用
- 会場入場時の手指のアルコール消毒
- ご自宅での検温等の体調確認

(当日、発熱や風邪のような症状のある方につきましては、参加をお控えください。)

アクロス & DIC21
YouTube
チャンネル
道案内動画

