

平成21年度 大東市立生涯学習センター アクロス主催

チェアエクササイズで 予防運動

肥満・腰痛・肩こり・膝痛をテーマに運動を通して、健康の維持・増進、さらには QOL (生活の質) の維持向上をサポートします。

講座の最初と最後に簡身体力チェックもあります。



	とき	時間	内容
第1回	6月14日(日)	午前10時～正午 (午前9時30分開場)	はつらつとした毎日を過ごすために ～腰痛・肩こり予防運動の実際～
第2回	21日(日)		
第3回	28日(日)		はつらつとした毎日を過ごすために ～膝痛予防運動の実際～
第4回	7月5日(日)		
第5回	12日(日)		メタボ対策 ～肥満解消・予防運動の実際～
第6回	19日(日)		

道具も使って運動します
セラバンド
チビボール

31 days
チェアエクササイズ
カレンダーで
習慣づけましょう!

講師 NPO 法人 1億人元気運動協会

仲宗根 涼子 さん (第3・4回) 井上 澄 さん (第1・2・5・6回)



- 会場 アクロス4階 多目的室
- 定員 先着50人 (要予約)
- 費用 3,500円 (初回一括払い・道具代込)
- 申込み 5月5日(火) から電話か来館

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トワー内 ※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

※お願い: 当センターの駐輪場は非常に狭くなっています。
なるべく公共交通機関や徒歩でお越しください。