

# 健康ストレッチ体操



日常生活に取り入れやすい運動について、  
お話を聞いて、実際に身体を動かしましょう！！

広島県スポーツトレーナー

講師：山田 澄子

### 【プロフィール】

ウォーキング・ストレッチ・健康体操などを市内の公民館、体育館、集会所など10カ所で指導。

テレビ新広島では「つまづき予防のための運動法」等を、また、「じゃらん“や”リビング広島」等の紙上でも健康のための運動法を広めている。



開催日

3月30日（水）10：30～12：00

会場

安佐北区民文化センター 工作実習室



### ★申込方法

下記の欄にご記入の上、安佐北区民文化センター窓口へ持参または郵送、FAX(082-814-0770)でご送付ください。

★持参物  
飲み物  
タオル

※服装は運動のできる服装  
でお越しください。

【問合せ】

安佐北区民文化センター TEL:082-814-0370

～ あさきた健康講座 参加申込書 ～

お名前	ふりがな	年齢	電話番号
住所	〒 -		