

先着20名
限定!!

肩こり・腰痛改善講座

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

11月9日（水）10：30～12：00

会場

安佐北区民文化センター 工作実習室

無料



★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。

受付開始：10月1日 午前10時～

【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。

【問合せ先】

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
		才	
住所	〒 -		