

寝たままできる

ズキッを減らそう!

腰痛改善ストレッチ講座

令和 4 年 11 月 9 日 (水)

参加無料

第 1 回 9 時 00 分 ~ 10 時 30 分

第 2 回 11 時 00 分 ~ 12 時 30 分

各回先着 10 名

会場：安佐北区民文化センター 大広間

◆新型コロナウイルス感染症対策にご協力ください◆



・発熱や軽度であっても咳の症状がある方は来館をご遠慮ください。
・館内では必ずマスクを着用してください。

★運動のできる服装でお越しください。



講師：山田 澄子 (広島県スポーツトレーナー)

◆プロフィール◆

ウォーキング・ストレッチ・健康体操などを市民と公民館、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方法を広めている。

◆申込方法◆ 受付開始：10月1日(土)～

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 でお送付ください。

〒731-0221 広島市安佐北区可部 7 丁目 28 番 25 号

TEL：082-814-0370 FAX：082-814-0770

◆持参物◆

- ・飲み物
- ・フェイスタオルもしくはバスタオル
- ・室内用の運動靴



～ あさきた健康講座 参加申込書 ～

	※参加を希望する回に○を付けてください。		
参加希望回	【 第 1 回 9 : 00 ~ 10 : 30 】	【 第 2 回 11 : 00 ~ 12 : 30 】	
お名前	ふりがな	年齢	電話番号
		才	
住所	〒		

※いただいた個人情報は当センターで責任を持って管理し、事業以外で使用いたしません。