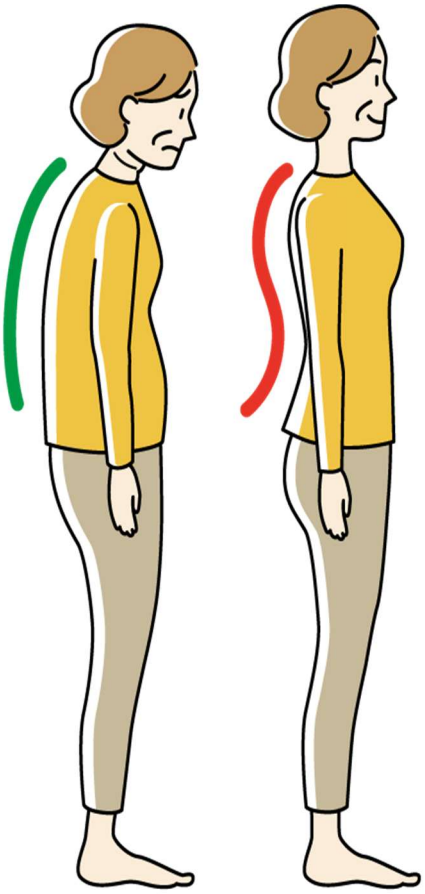
姿勢改善講座

＜姿勢改善で若返りませんか！＞



痛みのないカラダづくり！

いつでも動けるカラダづくり！

Let's Try　さあ、始めましょう！

当日は 30 分程度、健康運動指導士による正しい姿勢の重要性についておはなし
後半の 1 時間は姿勢改善に必要なストレッチアンド　エクササイズ等の直接指導

インストラクター紹介
講師　　小山ひさえ
保有資格　健康運動指導士　NESTA 認定パーソナルフィットネストレーナー　他
プロフィール　3 人の子供を持つ普通の主婦、子育ても終わり何か自分でできることはないかと、大好きな運動を一から学びたいと多くの資格を 4 年間で取得。遅咲きですがやる気と根性は自慢です

日時　7 月 11 日（月）10 時～11 時 30 分

場所　境南コミセン　会議室

募集　15 名　（コミセン窓口で受付/電話も可）　0422(32)8565
参加費は無料です
＊飲み物・タオルを忘れないように
また、当日は運動できる服装で参加お願いします

主催：境南コミュニティ協議会　成人活動部