

理学療法士による



筋トレ&ストレッチ

理学療法士が教える、筋トレ&ストレッチのイベントです。
どこの筋肉をどう使うと効果的か、アプローチしたい筋肉
をしっかり意識して、体を動かしましょう！！
今回は、**女性クラス・男性クラス**と分かれています。
ぜひご参加ください♪



【日時】 **R7.6月19日(木)**

① **女性クラス 10:00~10:50**

② **男性クラス 11:00~11:50**

【場所】 **名東福社会館 集会室**

【定員】 ① **女性先着 20名** ② **男性先着 20名**

【申込】 **R7.5月19日(月) 9:00~**

窓口でお名前記入

①②いずれかを選択し、窓口でお名前を記入
(本人分のみ・電話受付不可)



【講師】 **柴田智江さん**

■理学療法士
■一般社団法人人体メンテナンス協会
認定体力指導士
バランスボールインストラクター



名東福社会館

名東区亀の井2-201 TEL:052-703-9282
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント