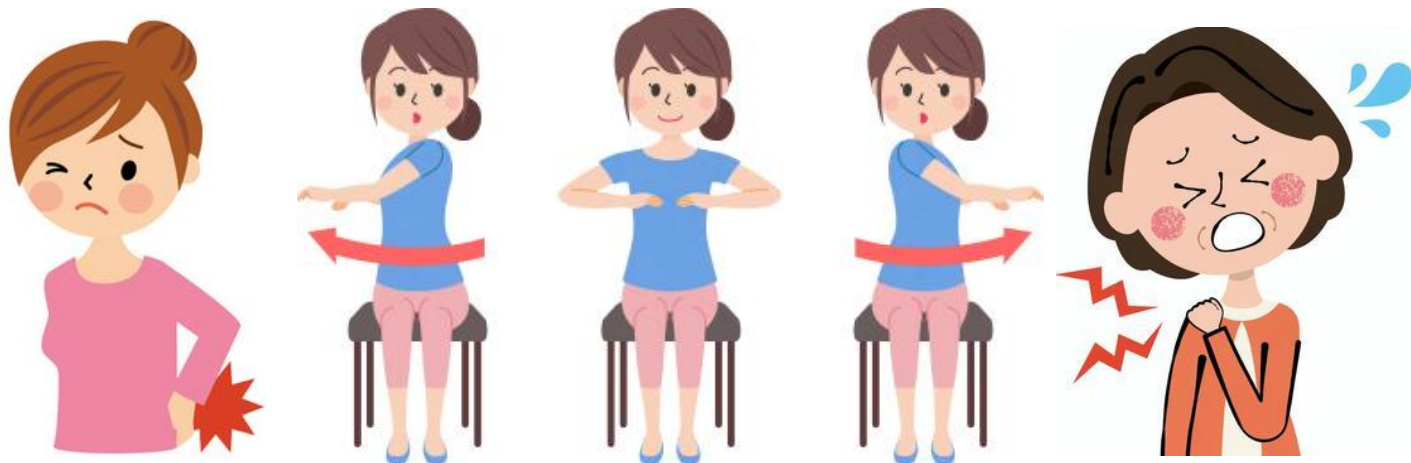


## 健康セミナー

# 『春・動き出すその前に』 ～身体（関節）を整えましょう～



- 春の訪れと共に、少し身体を動かしてみようという気持ちにもなってきたかと思います。
- ただ、冬の間あまり動かなかった影響で筋肉や関節の動きが悪くなっていませんか？身体の動きを整えましょう！！

日時：2024年2月27日（火） 9：30～11：30

定員：20名（予約制） 参加費：200円

場所：地区センター 会議室

予約：2月6日（火） 10：00～来館または電話（数日以内に支払）



### 【講師】

桑田 勇人（くわた はやと）

- ・東急スポーツオアシス  
健康ソリューション（近畿）  
ラクティブマスタートレーナー

※オステオパシー療法士  
健康運動指導士  
介護予防主任運動指導員