

いつまでも
元気に活動しよう

なか区民活動センター 団体支援講座

姿勢改善体操

簡単な動作で体の 歪みを整える

こんなことが
できる！

椅子に座って簡単体操

体幹チェックと セルフケアのやり方

身体の歪みを確認し、簡単な
動作で矯正する方法を教え
ます

フレームセラピスト養成講座常任講師



講師 杉原 宏昭さん

対象

なか区民活動センター登録団体

講師

なかく街の先生 杉原 宏昭さん

日時

2月10日(月)13:00~15:00

持ち物

動きやすい服装・運動靴・飲み物

場所

なか区民活動センター 研修室

申込

1月4日より電話・来館で **20名**先着順(1団体2人まで参加可能)
なか区民活動センター ☎045-224-8138

参加
無料

