



# 令和5年度 第2回

## 荻野地域包括支援センター主催講演

### 『正しい姿勢と正しいカラダの使い方』

～健康なカラダは自分で作る～

講師：スポーツミーム スポーツインストラクター  
畔柳 努氏

健康なカラダを維持するには、姿勢がとても大切です。  
自分の身体をセルフチェックで知り、健康なカラダを作るヒント  
を見つけてみませんか？座って行う運動が中心です。  
年末年始を迎える前に、体を整えてみましょう。  
ぜひ、ご参加をお待ちしております。

くろやなぎ つとむ

講師：畔柳 努氏 スポーツミーム スポーツインストラクター

自身のスポーツ経験から、より機能的に動く体づくりを  
多くの方に指導している。

現在は厚木市フレイル予防教室の講師やアミューあつぎでの  
健康体操教室を中心に活動。

「楽しく」「正しく」「効果的に」をモットーに元気に活力ある  
日常を作るキッカケづくりに取り組んでいる。



日時：12月12日（火）13時30分～15時

参加費：無料

場所：荻野公民館 体育室

持ち物：上履き、水筒、汗拭きタオル。動きやすい服装でご参加ください。

【お申込み】荻野地域包括支援センター

TEL：(046) 241-5780

平日 午前8時30分～午後5時15分

土曜日 午前8時30分～12時

締め切り 12月8日(金)

