

10歳若返り展示2022 in 守口市立図書館 関連イベント

# 座って出来る健康体操

機能訓練指導員のもと、座って出来るつぼ押しやストレッチに取り組みます。  
体操を通じて健康寿命を延ばしましょう。



イメージ

日時:2022年9月23日(金・祝)

①9:40~ ②11:00~

各回40分間

会場: 3階 防音スタジオ

対象: 成人の方

定員:各回9人(先着事前申込制)

申込:9月2日(金)10:00~

電話にて受け付け

参加費:無料

持ち物: 飲み物

動きやすい服装でお越しください。



講師:増田 倫子 (コレオグラファー)

ダンススタジオCORE STUDIO主宰

FTPピラティスインストラクター、機能訓練指導員

幼少の頃よりバレエ、ジャズダンスを始める。

現在はコレオグラファー(振付師)として活動しつつ、

ダンス指導経験を基にしたヨガ、ピラティス講座など、

健康づくりの分野にも活動の幅を広げている。

守口市立図書館 生涯学習フロア(火曜日休館) TEL06-6115-5475

※いただいた個人情報は、本講座の運営にのみ使用致します