

歳と共に硬くなる身体と向き合う

ストレッチ術

以前はもう少し開脚も

できたはずなのに…

最近、肩の可動域が

狭くなっている気がする…

加齢で身体が硬くなる人が

多いのは事実です。

しかし、「必ず硬くなる」わけでも

ないようです。

最大の要因は「動かないこと」。

適切な運動を続ければ、柔軟性は

向上する、とも言われています。

さあ、そんな自分の身体と向き合う

きっかけを、一緒に探してみましよう！

☆日時：4/30(木) 9:00~12:00

☆講師：大畑泰子 [正師範]

☆会場：円山北町会館 大集会室

☆費用：¥4,400_(税込)

☆持ち物：動きやすい服装、帯、ハンドタオル、飲み物、筆記用具

※フェイスタオル 1 枚（厚め、又は長めの物をお持ちください）

☆振込先：口座名称: R K 特別講習会係：郵便振替口座番号:00140-5-100870

➤ ゆうちょ銀行；〇一九店（ゼロイチウケン）当座 100870

◇ いったん納入された費用は返却できません。

➤ 申込の締切: 4月23日(木)