

# 身につけよう！からだケア体操

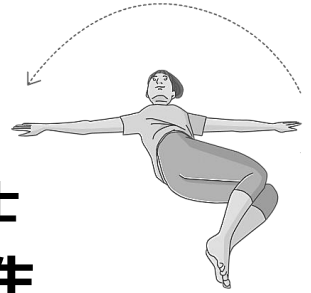
元気に歩き続ける、腰痛を予防するなど、からだをケアするための体操を身につけましょう

5月25日(土曜日) 10:00~11:45

(受付は当日9:30より会場にておこないます)

豊島体育館 競技場

講師 健プロ体操 認定理学療法士  
片平 達也 先生



- |        |                                                                                  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|
| ◆対象    | 豊中市在住および在勤の15歳以上の方(中学生は除く)                                                       |
| ◆参加費   | 無料                                                                               |
| ◆持ち物   | 運動のできる服装、上靴、汗ふきタオル、水分補給できる物<br>バスタオル(ストレッチに使用します)<br>*ヨガマットをお持ちの方はご持参いただくと助かります。 |
| ◆問い合わせ | 豊中市スポーツ振興課 電話：06-6858-2751<br>(土・日・祝・休日を除く 8:45~17:15)                           |

※フィットネス指導者講習会中の事故に関しては応急処置のみとなり、一切の責任は負いません。

- 午前7時の時点で、大雨・洪水・暴風警報のいずれかが発表された場合は中止します。
- 受付前に各自ウォーミングアップをおこない、ケガの無いように努めてください。
- 豊中市体育施設の駐車場は、最初の30分まで無料です。  
以後30分ごとに100円ずつ料金が加算されます。
- できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 参加申込みに記載された個人情報は、本イベント以外には使用いたしません。



このチラシで使用しているイラスト(フレームとキャラクター)は、  
書記がイラストボックスから許可を得て使用しています。  
詳しくは下記ホームページをご確認ください。

「イラストボックス」 <https://www.illust-box.jp/> 会員登録必要 再配布禁止

**\*注意\*** このチラシからイラストだけをほかに転用することはできません