



すこ 肝・腎臓を養い、人生 100 年時代を健やかに！

すこやか体操

～究極のアンチエイジング～



*イラストはイメージです

10/23 (水) 13:30～15:00



場 所: 牧野生涯学習市民センター3階 ホール

定 員: 30 人(先着順・小学生以上)

参加費: 500 円

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル・飲み物

*運動ができる服装でお越しください。

[申込受付]

10/1(火)10:00 からセンター窓口(電話可)

講師プロフィール:

健(すこやか) 勇希 元バドミントン選手。競技生活中、腰痛で歩けなくなったが独学で完治させる。その経験を基に現在は個人のニーズと身体能力に合わせた運動を提案している。主な活動内容はバドミントンコーチ、健康教室、スポーツ教室、執筆活動。

主 催 : 牧 野 生 涯 学 習 市 民 セ ン タ ー 活 動 委 員 会

問い合わせ: 牧野生涯学習市民センター 枚方市宇山町4-5

TEL: 050-7102-3137 FAX: 072-851-2566

ご来館には、できるだけ公共交通機関をご利用下さい