免疫力をつけてウイルス感染症予防対策！

すこやか体操

～免疫力は脊椎できまる！～

11/20(金)10:00～12:00

場　　所　：牧野生涯学習市民センター３階ホール
定　　員　：20 人（先着順・小学生以上）
参 加 費：500 円
持 ち 物：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］
11/1(日)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。

・マスクの着用をお願いします。(体操中は除く)
・発熱、咳など風邪の症状のある方は参加をご遠慮ください。
・施設利用前後に石けんによる手洗いをお願いします。
・新型コロナウイルス感染症の拡大状況により開催中止の場合がございます。中止の場合は同センターのホームページにてお知らせいたします。

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