

更北公民館 フレイル予防講座

～身体のゆがみやバランスを整える運動療法～



はじめての操体法

カラダを支える土台をしっかりと整えて一生歩ける体を目指しましょう！

『操体法』とは、身体の仕組みをうまく利用し、呼吸をコントロールしながら体を動かすことで生活習慣などからくるゆがみを正し、バランスのとれた身体づくりをする、自分で実践できる運動療法です。



日 程 全 12 回とも 9 : 30 ~ 11 : 30

6月10日 (火) ・ 24日 (火)

7月8日 (火) ・ 22日 (火)

8月12日 (火) ・ 26日 (火)

9月9日 (火) ・ 30日 (火)

10月14日 (火) ・ 28日 (火)

11月11日 (火) ・ 25日 (火)

講 師 田中雅子さん (ながの操体代表)

場 所 更北公民館 3階集会室

定 員 20名

受 講 料 無料 (別途資料代1,200円を初回納入いただきます)

持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル、水分補給、5本指ソックス、筆記用具、動きやすい服装で

申込受付 5月20日 (火) 午前8時30分から更北公民館電話または事務室窓口でお申し込みください。

お問い合わせ先
更北公民館 284-2046