



# 若さを保つ 貯筋体操 講座

## ちょきん

毎日元気でいたるためには貯筋 が重要です。 文字通り筋肉の貯金です。

骨格のゆがみをチェックし、本来あるべき姿に戻し、正しい筋肉をつける方法を学ぶ講座です。運動を覚えて生活の中に取り入れ毎日続けましょう。

日 時： 10月11日（木） 13時半～15時半

場 所： くらぶメゾン志木

志木市館2 - 6 - 11ペアクレセント2F（東武東上線「柳瀬川」駅前）

講 師： 原 晴代さん（日本体育協会文部省公認指導士・スポーツプログラマー）

参加費： 1,000円（大人の学校・個人正会員の方は500円）

定 員： 12名（先着順です）

持ち物： バスタオル、飲み物（水）

運動できる服装で  
どなたでも参加ができます



NPO 法人大人の学校の講座

申込みやお問い合わせは 電話 048-866-9466 までお気軽に！

