

STOP!

キツチャキ

対象
60歳以上
(お連れ様参加OK)



つまずき予防体操

～青春のあの曲にのせて～

こんな方におすすめ
足・腰をきたえたい

ココロもカラダも健康でいたい

友だちをふやしたい



5月21日(木)午後2時～4時

会場 なは女性センター (那覇市銘苅2-3-1)

プログラム内容

- どんな場所つまずきやすい?
- つまずきの原因
- つまずき予防体操
- つまずき予防ダンス～青春のあの曲にのせて～



宿題のお願い

ご自宅やよく行く場所であつまずきやすいところを確認してきてください。



ひよし ともみ
日吉知美さん

無理せず
水分もしっかり摂って
楽しく健康維持
しましょう!

参加費

無料

定員

40名

(事前予約/先着順)

ご準備ください

動きやすい服装
シューズ/タオル
飲み物



Studio Re 代表
健康運動指導士/ピークピラティスフル認定
NASM認定パーソナルトレーナー

静岡県出身。スポーツクラブ等でトレーニング指導を8年半勤めた後、独立。スポーツクラブ以外に市町村からの委託で市民向けに健康増進を目的とした運動指導を行い、2017年4月に沖縄に移住。現在は浦添市内でピラティススタジオを経営の傍ら、県内スポーツクラブや公民館等で運動指導、柔軟性改善等を行っている。

【駐車場のご案内】

地下駐車場かメカルパーキング(消防局隣)にお停めいただいた場合に限り、駐車料金の割引をいたします。駐車券をご持参ください。

受講のお申込み方法

二次元コードから

電話: **なは女性センター**
098-951-3203

