

自宅で行える

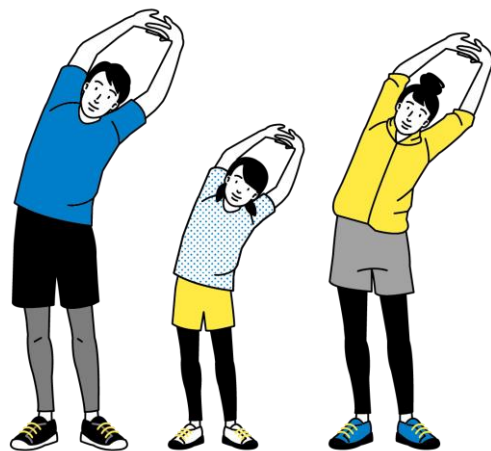
簡単な体操



新型コロナウイルス感染拡大の影響で、外出の機会が減り、体を動かすことが少なくなっていますか？

自宅で行える体操として、椅子に座って行うストレッチをメインに、参加者の体力に合わせてタオルを使った効果の高いセルフストレッチも体験できます。

この機会に身体の動かし方を学んでみませんか？



【当日の持ち物】

- ・フェイスタオル
- ・水分補給用の飲み物
- ・動きやすい服装でお越しください

2021年 6月30日 (水) 10:30~12:00

会場 灘区文化センター大会議室

対象

- ・ 自宅でできる体操に関心のある方
- ・ 体操を高齢者に伝えたい居場所運営者や居場所サポーターの方

参加費 550円

お問い合わせ 生きがい活動ステーション
神戸市灘区深田町4-1-39 メイン六甲4階
(神戸市立灘区文化センター内)

TEL 078-857-3022

FAX 078-857-3023

E-mail ikigai@cskobe.com

講師

**健康運動指導士
土島 史大さん**

(社会福祉法人神戸市灘区社会福祉協議会職員)

大学卒業後、トレーナーとしてフィットネスクラブで2年間勤務。

その後、神戸市社会福祉協議会障害者スポーツ振興センターに入職。5年間スポーツ指導員として障害者の方々へのスポーツ指導に従事。

2019年、神戸市灘区社会福祉協議会に異動。生活支援コーディネーターとして、地域で介護予防などの体操指導を行っている。

【当日の会場での感染症対策について】

- ・ 換気や消毒など、感染症対策を徹底します。
- ・ 参加者の皆様はマスクの着用をお願いいたします。

生きがい活動ステーションは、神戸市立灘区文化センター内に開設され、公益財団法人神戸市民文化振興財団と認定NPO法人コミュニティ・サポートセンター神戸（CS神戸）が協働で運営しています。

お申込



氏名	
住所	〒
電話/FAX	
E-mail	