

頭と身体の 若返り教室



受講料
各500円

当日、現金で
お支払いください

12/3 木 13:00～14:30

姿勢が変わる！骨盤調整ヨガ

年齢とともに気になる腰痛や肩こり、姿勢の崩れを、骨盤からやさしく整えるヨガです。無理なく体をほぐしながら、筋力やバランス力を高め、毎日元気に歩ける身体づくりを目指します。男女問わず、初心者の方も安心してご参加いただけます。

講師 一般社団法人 ボディセンスインスティテュート
公認インストラクター 南野真実

会場 桃山学院大学 和泉キャンパス
体育館1F 第6体育室（柔道場）

定員 30名（先着順）事前申し込み

持物 ヨガマット、なければバスタオルや
プレイマット



12/7 月 13:30～15:00

転倒しない！普段の生活の中での工夫

年齢を重ねても、できるだけ転ばず、元気に自分らしい生活続けるために、転倒や骨折の原因について分かりやすく学びます。筋力だけでなく、バランス能力や注意力、日常生活の動作にも目を向け、簡単な転倒リスクチェックを行います。

普段の生活の中でできる工夫を取り入れた体操も体験しながら、日常生活で実践できる転倒予防について一緒に考えます。

講師 京都橘大学 健康科学部
作業療法学科 教授 田丸佳希

会場 桃山学院大学 和泉キャンパス
エレノア館1F 地域共創ホール

定員 30名（先着順）事前申し込み



☆お申し込みは右のQRコードから、もしくはお電話で☆



桃山学院大学
St. Andrew's University

《お問合せ先・主催》桃山学院大学エクステンション・センター
〒594-1198 大阪府和泉市まなび野1-1 TEL:0725-92-7036

