

自宅でエクササイズ！タオル体操！

2020年9月14日（月）

皆様、運動器具を購入し、置いたままになっていませんか？今回は自宅にあるフェイスタオルを用いて、様々な筋肉を動かしていきます。指先強化、足裏刺激、肩回りほぐし、姿勢改善、足腰強化、膝痛予防等を目的とした、タオル体操をご紹介します。

是非、一つでも覚えていただき、ご自宅でも取り入れてみてください。初めての方、大歓迎です。お気軽にご参加ください。

講師

井上 春菜氏

時間＊14:00～15:00

場所＊富田林市市民会館 2階 展示室

定員＊先着20名

持ち物＊動きやすい服装、靴・飲み物・

フェイスタオル

参加費＊500円

＊参加費は当日、1階事務室にてお支払いください。



健康運動指導士

介護予防運動指導員

問合せ＊主催＊レインボーホール(富田林市市民会館)TEL:0721-25-1117

申込書

氏名

電話番号

今後、井上先生から教わりたい講座内容があれば教えてください。