

# ろっこつ 肋骨エクササイズカキラ

「100歳まで自分の足で歩く為にイスカキラ」

2025年5月9日(金)・10日(土)

椅子に座ったまま、手の動きと呼吸で肋骨を動かし、背骨を整えていくエクササイズです。肩こり、腰痛にも効果があり、筋トレも加えている講座です。

指導者・カキラリスト<sup>チャコ</sup> 田村 容子

THD,JAPAN～日本総合健康指導協会～公認、認定カキラリスト  
介護予防・認知症予防カキラ認定指導者  
金剛連絡所(ホール)、かがりの郷等、プライベートスペース「Chaco」にて指導



カキラとは…

身体がかたくても運動が苦手でも  
音楽にあわせてゆっくりした動きで  
身体の痛みを改善できるエクササイズです

5/9(金)14時～15時

5/10(土)10時30分～11時30分

※9(金)は午後、10(土)は午前中です。お間違えないよう、ご注意ください。

場 所・富田林市市民会館 2階 展示室

定 員・各12名 参加費・各300円

当日、事前に1階事務室にてお支払いください。

持ち物・動きやすい服装、飲み物

椅子に座ったままでスタイリッシュに！



問合せ 主催・富田林市市民会館(レインボーホール)0721-25-1117

.....申込書.....

氏名 \_\_\_\_\_ 電話番号 \_\_\_\_\_ 年齢 歳

希望参加日に○してください→ 5/9(金) ・ 5/10(土)

肋骨エクササイズカキラ

「100歳まで自分の足で歩く為にイスカキラ」