

# 介護予防教室「<sup>だんし</sup>かい 男志会」

★記念すべき第1回開催決定!!★

東大阪市の委託事業の為、**無料!**で参加して頂けます!

住み慣れた地域でいつまでも元気に過ごせるよう

楽しく身体を鍛えましょう!

男性のみの教室ですので、気兼ねなく運動して頂けます☆

運動の機会が少ない・肩や腰が痛い・・・という方!

この機会に是非ご参加ください!

対象となる方・・・「加納」にお住いの65歳以上の男性

○開催場所

加納自治会館

○開催日時

平成28年10月18日(火)

10時～11時 (受付 9:30～)

※自治会館の都合により

急きょ中止させて頂く場合がありますがご了承ください。

○内容

ボールやマットを使ってのエクササイズ

【講師:武本あずさ先生・大阪府体操協会認定コーチ・

シニアピラティスインストラクター】



第2回は、11月15日(火)10時～11時

今後、毎月第3火曜日に開催致します★

お問い合わせ

地域包括支援センターみのわの里

072-964-0308

ところで  
ピラティスって何？



そもそもピラティスはダイエットのための運動として作られたものではなく、ドイツ人ジョセフ・ピラティス氏が、第一次世界大戦で負傷した兵士の為に開発したリハビリ運動です。

その特徴は、お腹の深層にある筋肉や肩甲骨回りの筋肉など、自分自身の身体に意識を向けて運動することにあります。

このような独特な動きが、普通に生活しているだけでは失われていく筋力を回復させ、そしてその結果、ケガの防止やリハビリだけでなく、たるみを防ぎ、プロポーションや姿勢を維持・改善することに大きく役立っています。

キツイ運動ではなく、わかりやすくご説明しながら  
緩やかに行いますので、ぜひお越し下さい！  
お待ちしております！



武本 あずさ先生

可愛くて面白い素敵な先生です☆

