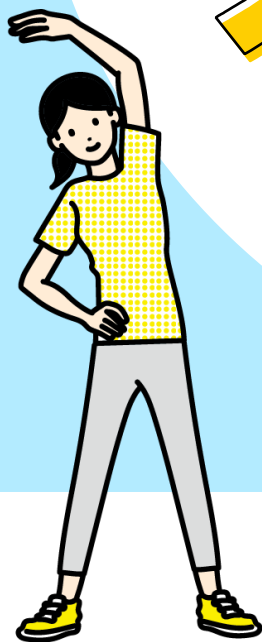


!!イスに座ってできる!!

かんたん ストレッチ 講座

令和7年度 第2回 図書館講座

参加費
無料



2025年6月11日(水)

14:00~15:00 (13:30開場)

会場 小幡記念図書館 研修室 / 対象 中学生以上 / 定員 30名

講師 谷 昌子 先生 (トータルコンディショニングトレーナー)

講座内容

読書をしながら、テレビを見ながら、イスに座ったまま誰でも簡単にできるストレッチを学ぶ講座です。日頃なかなか運動ができない方にもおすすめの内容です。タオル・飲み物をご持参の上(必要な方)、動きやすい服装でお越しください。

申込方法・お問合せ

- ① カウンター設置の申込用紙に記入し、提出
- ② 電話受付(小幡記念図書館/0979-22-0679)

講師プロフィール

中津市生涯学習大学講師のほか九州総合スポーツカレッジ非常勤講師、日本コンディショニングコーチ協会理事などを務める。カラダ工房「Body Map」、「楽しく筋トレ教室」主催。

足裏(体の土台)から整え、脳を使ったトレーニングで効率よく質の良い指導を心掛けている。特に痛みを抱えている方や高齢者、介護予防・機能改善など、施術やセルフメンテナンスからパーソナルコンディショニング・グループレッスンと幅広く対応している。

<図書館講座> イスに座ってできる かんたんストレッチ講座 申込用紙

名 前	電 話 番 号