

開 講

上手にからだを動かすことが
健康とロコモ予防の基本

浅草

渡會美立道場

講師 渡會公治先生

ともに学び実践しましょう!!

お一人でも気軽に参加ください

足腰・肩首の痛みを自分で治す、未然に防ぐ、

上手なからだの使い方ができることを目指します。

からだのしくみ、からだを動かすしくみ(3つのA)を理解しながら

3つのS(スクワット、ストレッチ、背骨ほぐし)を実践します。

当日参加も
OKです!

渡會美立道場

111-0092 台東区浅草7-5-3 青木ビル1階

第2・第4月曜日 18:30~20:00

9/9	9/23	10/14	10/28
11/11	11/25	12/9	12/23

会費●1000円

浅草渡會美しく立つロコモ道場

台東区民会館

主に第1水曜日 18:30~20:30

9/4	10/2	11/6	12/11
1/22	2/5	3/4	

会費●500円

[連絡]電話03-3876-1506(ケイ薬局 宮原) [対象]浅草近辺にお住まいの方、美立に興味のある方

◎当日は体操ができる格好でおいでください。女性の方はスラックス等がお勧めです。

主催

一般社団法人 美立健康協会

NPO法人HAP (HealthyAging Projects For Women)

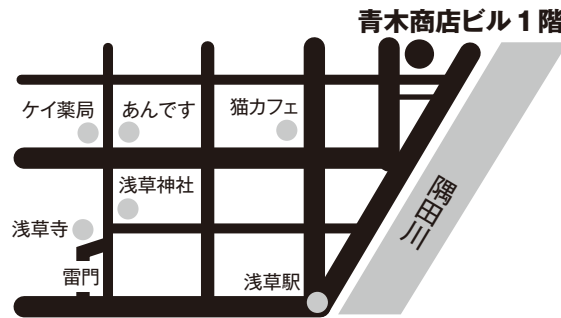
後援：浅草かんわネットワーク研究会

渡會美立道場

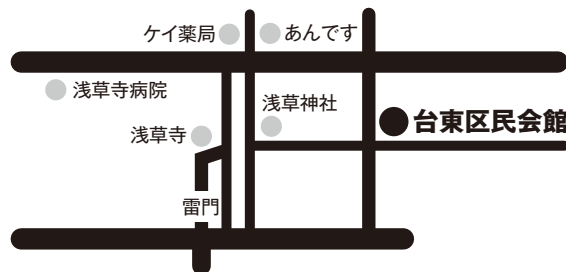
参加申込書 下記申し込みます。

参加したい日時に✓を入れて下さい

渡會美立道場	
第2・第4月曜日	18:30~20:00
令和元年	
<input type="checkbox"/>	9月 9日
<input type="checkbox"/>	9月23日
<input type="checkbox"/>	10月14日
<input type="checkbox"/>	10月28日
<input type="checkbox"/>	11月11日
<input type="checkbox"/>	11月25日
<input type="checkbox"/>	12月 9日
<input type="checkbox"/>	12月23日



青木商店ビル1階
111-0092 台東区浅草 7-5-3



台東区民会館

☎03-3843-5391 (代表・台東区役所)

ココモ道場	
主に第1水曜日	18:30~20:30
令和元年	
<input type="checkbox"/>	9月 4日
<input type="checkbox"/>	10月 2日
<input type="checkbox"/>	11月 6日
<input type="checkbox"/>	12月11日
令和2年	
<input type="checkbox"/>	1月22日
<input type="checkbox"/>	2月 5日
<input type="checkbox"/>	3月 4日

当日・直前でも参加できるようになった方でも、どうぞおいでください。 電話090-7702-8925 担当:ケイ薬局 宮原

御名前	
御所属	
住所	〒
電話番号	
FAX番号	
メールアドレス	
参加人数	(複数の場合ご氏名連記をお願いします)

この情報は、次回ご案内以外に使用しません。

FAX03-3876-7356 ケイ薬局みやはら行