

～頑張っているあなたに～ その疲れやコリを残さない！ 簡単ストレッチング！



日々の育児や仕事で溜まった疲れやコリ
その日のうちに取りっておきたいですね
そこで役立つのがストレッチング♪
いつでもどこでも簡単にできるストレッチングをご紹介します
正しいやり方を覚えて、一緒にリフレッシュしてみませんか

日時：令和6年2月15日(木) 10:00～12:00

講師：益富 真子さん
(神戸大学・神戸松蔭女子学院大学 非常勤講師)

【プロフィール】

体育大学卒業後、スポーツクラブのスタジオ・ジム責任者として勤務。スタジオプログラム、トレーニング等の指導を担当。非常勤講師として、中・高校での保健体育授業、神戸市シルバーカレッジ、専門学校、大学等でストレッチング、エアロビクス、トレーニング等の実技、講義を行う。現在は主に大学と神戸市シルバーカレッジの講義を担当するかたわら、自宅でアロマオイルを使用したリンパマッサージを行っている。



- 会場 神戸市男女共同参画センター 2階セミナー室
- 対象 仕事や子育てで溜まった疲れをほぐしたい女性
- 定員 30名 (先着順)
- 参加費 無料
- 申込方法 1月9日(火)9:00から受付開始

WEB: <https://kobecity-event.jp/> (神戸市イベント申込みサイト)
「会議・セミナー」・「女性」で検索



申込はコチラから

※当日の服装・持ち物は予約ページでご確認ください

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4番3号

TEL: 078-361-6977 (火～土 9:00～17:30)

<アクセス>・JR「神戸駅」徒歩7分

- ・神戸高速鉄道「高速神戸駅」徒歩3分
- ・神戸市営地下鉄「大倉山駅」徒歩3分
- 「ハーバーランド駅」徒歩7分

