

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。

第2・第4月曜日 18:30~20:00

7/10	7/24	8/14	8/21	9/11	9/25
10/9	10/23	11/13	11/27	12/11	12/25
1/8	1/22	2/12	2/26	3/12	3/26

渡會美立道場

111-0092 台東区浅草7-5-3 青木ビル1階

連絡 ●電話090-7702-8925 担当: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

会費 ●1000円 領収書はできませんので
ご注意ください

◎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)

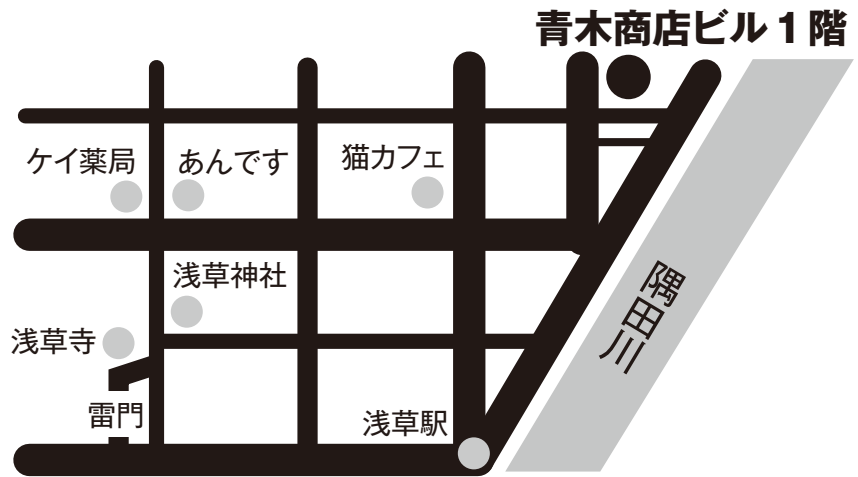
後援：浅草かんわネットワーク研究会

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(各月曜日)。

渡會美立道場	
第2・第4月曜日 18:30~20:00	
平成29年	
<input type="checkbox"/> 7月10日	<input type="checkbox"/> 7月24日
<input type="checkbox"/> 8月14日	<input type="checkbox"/> 8月28日
<input type="checkbox"/> 9月11日	<input type="checkbox"/> 9月25日
<input type="checkbox"/> 10月 9日	<input type="checkbox"/> 10月23日
<input type="checkbox"/> 11月13日	<input type="checkbox"/> 11月27日
<input type="checkbox"/> 12月11日	<input type="checkbox"/> 12月25日
平成30年	
<input type="checkbox"/> 1月 8日	<input type="checkbox"/> 1月22日
<input type="checkbox"/> 2月12日	<input type="checkbox"/> 2月26日
<input type="checkbox"/> 3月12日	<input type="checkbox"/> 3月26日



青木商店ビル1階

111-0092 台東区浅草7-5-3

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