

整体運動のおさそい



公益社団法人

国立市シルバー人材センター

福祉サービス委員会

身体の再学習

～令和 8 年度 第 2 回 整体運動 ～

年齢を重ねると「歩く」ことも徐々に難しくなってきます。

まずは、柔軟性・筋力・持久力の体力の三大要素を中心に転倒予防や骨盤底筋を整え、総合的な身体づくりを目指しましょう。

講師は、長野パラリンピック金メダリストのマセソン美季さんのパーソナルトレーナーを務める渡辺昭彦さんです。

日 時 令和 8 年 9 月 2 5 日（金） 9 時半～11 時半

場 所 FSX アリーナ（くにたち市民体育館）

第三体育室（3 階）

講 師 渡辺 昭彦 氏（スポーツプログラマー）

持ち物 上履き・タオル・水分補給できる物

（動きやすい服装でおいで下さい）

募 集 24 名（先着順）

シルバー人材センターの会員と入会に関心のある国立市民

受 付 9/7～ 電話でお申込みください。 電話 042-577-0919

