札幌市立大学
SAPPORO CITY UNIVERSITY

ウェルネス×協奏型地域社会の担い手育成「学び舎」事業

文部科学省 地(知)の拠点

SCUまちの先生

春の ストレッチ体操

多くのシニア世代の方々へ健康のお手伝い

最近運動不足はありませんか？また、猫背を指摘されたことはありませんか？普段使わない筋肉を動かすことで、体にいいことがたくさんあります。

前半はストレッチ、休憩を挟み、後半はポールを使ったストレッチを行います。楽しく体を動かして体の悩みを解消しましょう。

楽しむ気持ちと動きやすい服を身につけてお越しください。

姿勢改善　転倒予防
血行促進　疲労回復

2016.3.25 金　14:00～15:30

会場　札幌市立大学 COC キャンパス　まちのホームルーム
（札幌市南区真駒内幸町2丁目 2-2　まこまる内）

まちの先生　高羅正成（北海道大学医学部保健学科理学療法学専攻4年，JCCA 認定ストレッチポールひめトレインストラクター）

持ち物　動きやすい服装･タオル･水分補給のための飲みもの

対象　運動に興味のある中高年世代

募集人数　15 人（最少催行人数 5 人）

受講料 無料

※下記お申込み先まで、3 月 23 日 (水)17:00 迄にお申込みください。

〈お申込み・お問合わせ先〉

下記お申込み先まで、お電話、FAX またはメールにて「講座名・お名前・住所・電話番号」をお知らせください。

札幌市立大学 COC 事務局
札幌市南区真駒内幸町 2 丁目 2-2 まこまる
TEL: 011-596-6675,FAX : 011-596-6676
E-mail : coc-office@jimu.scu.ac.jp
HP : http://coc.scu.ac.jp/