

50代ひとりさま講座



9/3

19:00~20:30

ホ

PART I

からだメンテナンス



これからの人生をわたしらしく楽しむために。健康のこと、お金のこと、将来のことを同じ立場の人たちと一緒に考えていく講座です。

第1弾は、「からだメンテナンス」。腰痛や関節痛になりにくいからだを作る簡単な体操を接骨院の院長が伝授します。

- 会場：アイセル21 4階 フィットネスルーム
- 対象者：50代の独身女性 20人（多数抽せん）
- 講師：接骨院 院長 前嶋陽扶さん
- 参加費：無料
- 申込み：8月25日（火）午後5時までに、電話かHPでお申込みください。
- 申込先：TEL 054-248-7330（静岡市女性会館）
HP <http://aicel21.jp>

主催：静岡市女性会館（アイセル21）

〒420-0865 静岡市葵区東草深町3-18

TEL：054-248-7330

HP：<http://aicel21.jp>

静岡市女性会館



講師：前嶋陽扶さん（接骨院 院長）



サラリーマンを辞めて一念発起し、柔道整復師の道へ。修行後、接骨院を開業。子どもから高齢者まで、一人ひとりの症状にあわせて健康をサポートしている。長年のスポーツ経験をいかした治療、施術だけでなく、ストレッチや筋肉トレーニング等の指導も行う。女性会館の講座「意識すれば改善できる 足から元気」の講師を担当、わかりやすく丁寧な教え方が好評。

50代
おひとりさま講座

PART II・PART IIIのお知らせ

PART II

「お金の不安」に備える

10/27(火)

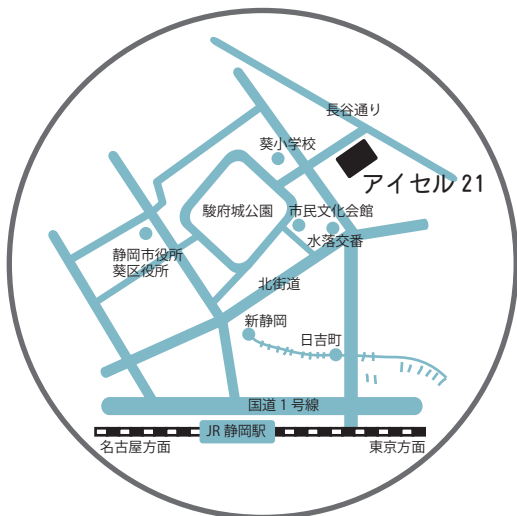
19:00~20:30

PART III

これからを楽しむドリームマップ

11/21(土)

10:00~16:00



会場案内

静岡市女性会館（アイセル21）

〒420-0865 静岡市葵区東草深町 3-18

■JR 静岡駅北口 10 番のりばよりバス

→ 県立病院高松線「アイセル 21」下車

■JR 静岡駅北口から徒歩 30 分

■静鉄新静岡駅から徒歩 20 分、日吉町駅から徒歩 15 分

※駐車場は台数に限りがあります。できるだけ公共交通機関をご利用ください。