

健康寿命を延ばそう！ 体軸トレーニング教室

開催日時 火曜日10時30分～11時30分
6/4, 18, 7/2, 16, 30
8/6, 20 (全7回)

内容

健康寿命を延ばし、身体を楽に動かせるようになるための効果的で簡単なトレーニングをお伝えします。
起床時、家事の途中、トイレに行く前、お風呂に入りながら、寝る前などいつでもどこでもできるセルフケア・トレーニングで楽しく身体を動かしましょう♪
体に軸を通すことで身体が変化し、今までにない動きを手に入れてください。

開催場所 大津市勤労福祉センター 2階 多目的室

講師 市川 亮一 先生

受講料 7回分 2,800円

定員 先着順 15名

持ち物 汗拭きタオル

動きやすい服装（ジャージ・長Tシャツなど）

ペットボトル（500ml）のお水またはお茶

申込期間 5月13日（月）午前8時40分～5月23日（木）

申込方法 電話、FAX、窓口、互助会ホームページ



【詳細は裏面へ】

講師紹介

市川 亮一 先生 (ichi 整骨、整体院、ヨガスタジオ代表)

幼い頃からサッカーをしており、ケガに悩まされ治療院にお世話になったことがキッカケで治療家（スポーツトレーナー）の道へ進み、昨年11月に自身の店を開業いたしました。

子どもから大人まで幅広い層に同じ経験をして欲しくない！

そんな想いで、治療の勉強をしながら身体の使い方などを学び、

様々な場所で講習会や講演会を開催させていただいています。

現在は柔道整復師兼、トレーナー、指導者としても活動しております。



申込方法

5月13日（月）8時40分～5月23日（木）までに電話（077-522-7474 または 077-525-1105）FAX（077-523-3494）【講座名、氏名、電話番号、FAX番号を記入】または大津市勤労者互助会ホームページ

（info@otsu-gojokai.jp）の講座申込フォームよりお申し込みいただき、受講料は5月23日（木）までにセンター窓口へご持参ください。

FAX、ホームページからのお申し込みについては、申し込み後3日（土日祝祭日を除く）以内にそれぞれFAX、メールにて「受付完了」の連絡をいたします。

事務局からの返信がない場合（ホームページの場合は自動返信メールとは別途）は、受付が完了しておりませんので、お手数ですが事務局までご連絡ください。

※お申し込みが少数の場合は中止することがあります。

問合せ先

大津市勤労福祉センター

場 所：大津市打出浜1-6

T E L：077-522-7474

または

077-525-1105

F A X：077-523-3494

開館時間

月～土曜 午前9時～午後9時まで

日 曜 日 午前9時～午後5時まで

休館日

毎月第3日曜日、祝祭日

地図

