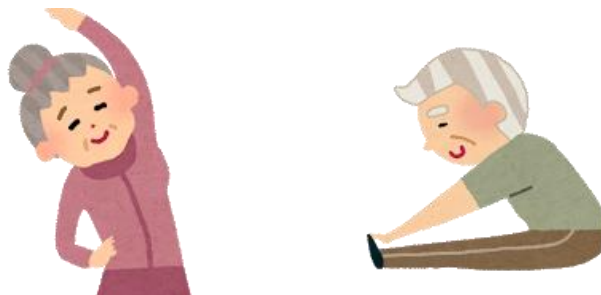


腰痛・膝痛と上手に付き合う方法

つらい腰痛・膝痛を繰り返さないために自宅でもできる予防方法を大公開。椅子に座ったままできる簡単なストレッチやトレーニングで腰・膝を楽にしましょう！普段運動をしていない人でも参加できる内容です。



日時 5月16日(土)10:00～11:30

会場 大塚公民館大集会室(2階)

(安佐南区大塚西六丁目3番2号) ※大集会室は、土足厳禁の部屋です。

講師 パーソナルトレーナー
藤野 真人さん

持参物 筆記用具、飲み物、
動きやすい服装

定員 40人(先着順)

申込み 4月5日(日)～前日までに
大塚公民館に電話又は窓口へ
TEL849-1841

受付時間 8:30～17:15
(木・金曜日は 21:00 まで)



藤野真人(ふじの まさと)

病院内で医師や看護師などへのケア/運動指導、リハビリ施設・企業・ゴルフ施設・ジム・ホテルなど、多数施設で指導実績を積み上げる。現在は、マンツーマン指導・グループ指導・企業訪問などに加え、出版や講演など多方面に活動中。