

いきいきプラチナ大学

痛み知らずな体づくり&認知症予防

腰・膝など年齢を重ねるごとに出てくる体の痛み。その予防のための運動と、頭も働かせる脳トレをしながら、楽しく学びませんか。



日時 6月21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)

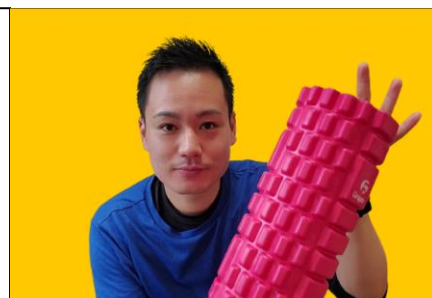
申込み

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。