



理学療法士が教える 体幹エクササイズ

4つの能力（柔軟性・安定性・バランス・連動性）強化でカラダが変わる！
リハビリから生まれたカラダに優しいメソッドの正しい方法を国家資格を持った
医療従事者から学びます

昨年大人気だった「体幹エクササイズ」を
サークル育成講座として復活!!



★1月11日より、毎週水曜日3回連続で開催します★

① 1月11日	【バランス編】正しい姿勢を身につけよう 転倒防止・ポッコリおなか解消・インナーマッスル強化
② 1月18日	【ストレッチ編】ケガをしない身体をつくろう 血行促進・ケガ防止・動きがスムーズになる
③ 1月25日	【シェイプアップ編】脂肪を燃焼させよう 脂肪燃焼・筋量アップ・多くの筋肉を同時に強化・老化防止

講師紹介

やまじょう 山領 ゆうすけ 悠介 先生



運動初心者でも大丈夫！
肩こり・腰痛・正月太り解消
にも効果的なエクササイズ
を、習慣にしませんか？

- ★ 理学療法士としてクリニックに勤務
- ★ KOBA式体幹☆バランストレーニング
マスタートレーナー 資格取得

★日程 令和5年
1月11・18・25日（毎週水曜日）
13:30～15:00

★場所 城島ふれあいセンター 軽運動室

★定員 15名程度
（応募多数の場合抽選、結果ははがきで通知）

★持参品 タオル、ヨガマット又はバスタオル

★締切日 12月20日（火）

*参加時はマスク着用・検温・手指消毒など
感染防止にご協力下さい

○問合せ 久留米市城島ふれあいセンター（〒830-0203 久留米市城島町浜 293）
○申込方法 窓口・電話・FAX（窓口・電話による申し込みは火～金曜日 9～17時）
電話:0942-62-6226 FAX:0942-62-6688



講座など城島ふれあいセンター（城島 文化スポーツ課）のお知らせは
こちら

当センター講座をお申込の方には、関連講座についてのご案内をさせていただきます場合があります