

# 【コアトレーニング・ストレッチング体操】



## 体幹のトレーニングで

# 心身のアンチエイジングを!



はじめにリズム体操で【カラダとアタマのウォーミングアップ】をしたのち、  
カラダの幹となる【脊柱と骨盤まわりの筋肉をトレーニング】して整えます。  
そのあとはリラックスしながら【セルフケアとストレッチング】。  
最後に頑張ったカラダへほっとティーをサービス♪

**日程：** 第①回 **11月12日(日) 10:00~11:30**  
第②回 **12月10日(日) 10:00~11:30**  
(※両回とも同じ内容の教室となります。原則重複不可。)

**対象：** **40歳以上の方**  
(ただし、医師から運動を禁止されている方はご遠慮ください。)

**参加費：** **100円** 定員：**各回20名**

**持ち物：** ・飲み物(500ccほど)  
・運動しやすい服装でお越しください。

**申込み：** 第①回 **10月12日(木)より**  
第②回 **11月11日(土)より**

**本郷地区センター**

**お電話または受付まで。**

〒247-0005 栄区桂町301 ☎ **892-5310**



**講師：**  
**柔道整復師**  
**馬上 耕平**  
(西ほんごう接骨院)