いつまでも自分らしく動ける身体を、一緒につくりませんか？
立つ・歩く・しゃがむを、これからも楽に続けるために

動きやすい身体づくり講座



日常生活で使う筋肉・基本姿勢を確認します。
自宅で行える運動を身につけましょう！

開催日時
2027年1月16日（土）
10:00～11:30
（受付時間　9：30～）

場所
甲府市中央公民館
山梨県甲府市丸の内3丁目26-16
TEL：055-222-4242

講師
理学療法士
山下綾太（やました　りょうた）

略歴
帝京科学大学卒業。現在は病院勤務。
一人ひとりの身体に合わせたリハビリやスポーツパフォーマンスの向上を目的に治療を行っております。

資格
理学療法士／スポーツ医学検定1級

参加費　1,300円

持ち物
室内用運動靴、飲み物、
ストレッチマット
（無い方はバスタオルでも可）

服装
動きやすい服装

注意事項
運動は無理のない範囲でご参加ください

お申込み
右の公式ラインQRコードを読み取り、
「講習会参加申し込み」と記載後、
①ご氏名 ②ご連絡先 ③年代 ④お住まいの市町村
を記入して申し込みください

お問い合わせ先（お電話でお申込みの方こちらから）
080-2334-2584 (平日18:30～20:00のみ対応)

公式LINEのQRからお申込み

いつまでも自分らしく、健やかに動ける毎日へ。

皆さまのご参加を心よりお待ちしております！