

GENKIすもっとフィットネス体験会



フレイルチェック
リズム体操も
当日実施予定

姿勢の大切さを学ぶ
覚えたら家でもできる
マットピラティス体験
してみませんか

ピラティス体験



「正しい姿勢とはどのようなものか？」
「姿勢が悪くなるとどうなるのか？」
というポイントをお伝えしたうえで
正しい姿勢を保つために必要な
ピラティスを体験していただきます

講師

株式会社FUTATUKI 代表者 原田浩史 氏
(理学療法士)



申込
必要

2025.10/9 (木) 13:30-15:30

先着
40名

洲本市文化体育館 1A会議室

対象：洲本市在住の概ね60歳以上、運動制限のない方
申込：26-0600（洲本市役所 介護福祉課）

主催：洲本市、洲本市教育委員会、洲本市文化体育館自主事業実行委員会