GENKIすもっとフィットネス体験会



当日は
GENKIすもっとカラダ測定会
も実施予定

姿勢の大切さを学ぶ
覚えたら家でもできる
ピラティス体験
してみませんか

ピラティス体験





2026.11/27
（金）

「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）



洲本市文化体育館　１A会議室

① 13：15～14：00
② 14：15～15：00
③ 15：15～16：00

ご希望の時間①～③をお選びいただき
申込時にお伝えください

申込必要

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）

先着
各20名

主催：洲本市、洲本市教育員会、洲本市文化体育館自主事業実行委員会