



令和7年度 いずみワクワク講座（市民講師講座）

参加
無料

保育
あり

やさしい 体幹トレーニング

体幹トレーニングで肩こり、腰痛解消！理想の健康美づくり

9月20日・27日(土)

10時～11時半



動きやすい服装
飲み物持参で

体幹トレーニングは、スポーツのパフォーマンス向上に有効ですが、その他にも腰痛や肩こり解消、良い姿勢になり若さを維持、老化を遅らせる、痩せやすい身体づくりなどに有効なトレーニング法です。

運動が苦手な方も大丈夫。インナーマッスルを鍛えて痛みや年齢に負けない身体づくりをめざします。

女性も男性も健康寿命を延ばすトレーニングを一緒に始めましょう。



- 《場 所》 モアいずみ 研修室（和泉シティプラザ北棟4階）
- 《講 師》 出口 輝美さん（体幹インストラクター）
- 《定 員》 12人（和泉市在住・在勤・在学の方で2回とも参加の方優先）
- 《申 込》 8月8日（金）から定員に達するまで電話・FAXにて受付
（午前9時から午後5時15分 土・日・祝日も可）
- 《持ち物》 タオル 運動靴 飲み物
- 《保 育》 1歳半以上、就学前までの子ども（保育料無料）
※保育申込締切日・各開催日の3日前
- 《申込先》 モアいずみ（和泉市男女共同参画センター）

TEL 0725-57-6640 / FAX 0725-57-6643

※ FAXの場合は、講座名・住所・名前（ふりがな）・電話番号（FAX 番号）・保育の有無
（保育希望の方は、お子さんの名前（ふりがな）・月齢）をご記入ください。

主催 和泉市（男女共同参画センター：モアいずみ）