



令和8年度 いずみワクワク講座（市民講師講座）

参加
無料

保育
無料

大人のためのやさしい 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5日・12日(土)
10時～11時30分



運動が苦手な人でも気軽にご参加ください。

ゆったりした動きでインナーマッスルを鍛え、無理なく続けられる体幹トレーニングです。

代謝を高めて痩せやすい身体へ導き、アンチエイジングにもつながります。健康寿命をのばし、自分らしくいきいきと過ごすための身体づくりをめざします。

動きやすい服装
飲み物持参

- 《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（市内在住または在勤（学）2回とも参加の人優先）
- 《申込締切日》 8月16日（日）申込多数の場合は抽選
※締め切り後、1週間以内に当落のご連絡をします。
（午前9時から午後5時15分 土・日・祝日も可）
- 《持ち物》 飲み物 タオル
- 《保 育》 1歳6か月以上、就学前までのこども（先着順・保育無料）
※保育申込締切日：各回開催日の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（保育希望の人は、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（和泉市男女共同参画センター：モアいずみ）
「モアいずみ」は和泉市男女共同参画センターの愛称です。