

護身術エクササイズ②

～ 体操感覚で護身術 ～

講師：高岳福祉会館 館長 大倉 寿嗣

プログラム

- ① ミニ講義
いざという時、身を守る方法は？
- ② 準備運動(ストレッチ)
- ③ 護身術に役立つ動き



転換・ステップ

相手をかかわす動き
体幹を鍛える動き

呼吸

手首の動き
下肢を鍛える動き

日時 **12月7日(土)** 午後1時～2時10分

申込 11月22日(金) 先着20名
窓口 午前9時～ 電話 午前10時～

対象 市内在住、60歳以上の方 福祉会館利用証が必要です。

特典 ポイント対象講座です。
1回参加すると1ポイント★ 3ポイントで粗品を差し上げます。

申込み・問合せ

高岳福祉会館 ☎ 931-8174

開館時間 午前8時45分～午後5時(日曜祝日除く)

〒461-0001 名古屋市東区泉二丁目28番5号

地下鉄桜通線「高岳」駅下車エレベーターで上がってすぐ 高岳げんき館2階