



健康体操講座



～介護予防体操で心も頭も身体も元気ハツラツ～

百歳までイキイキ元気！座って簡単な体操が一生を変える体操に！

経験豊富で元気なインストラクターと一緒に
笑って楽しくなる体操を一緒にしませんか？

2026年 3月10日 (火) 10:00～

桐文化会館 3階 第1講座室 参加費 700円

定員60名 **定員になり次第受付終了**



講師 白藤あかね氏

- ・NSCAパーソナルトレーナー
- ・健康運動実施指導者
- ・マッサージセラピスト(ニュージーランドマッサージスクール)

現在スポーツクラブでのトレーニング指導、マッサージ&パーソナル
トレーニングルームTui 開設。

高齢者施設で運動、脳トレーニング指導多数経験あり。

申込方法：はがき、Emailまたは直接会館で受付します。

- ①講座名②住所(郵便番号)③氏名(ふりがな)④年齢
⑤電話番号⑥何を見てしまったかをご記入ください。

申込先：堺市立桐文化会館

〒590-0141 堺市南区桃山台2-1-2 TEL 072-296-0015

Email: togakouza@sakai-bunshin.com