



医療講演

椅子で空手ビクス

2月18日(水) 午後1時30分～2時30分

椅子に座ったままで空手と有酸素運動を
組み合わせた「空手ビクス」の体験



野崎徳洲会メディカルフィットネス Awai

講師：健康運動指導士 西井 未羽 さん

帝京大学空手道部出身。2024年に帝京大学を卒業し、野崎徳洲会メディカル
フィットネス Awai に入職。

現在もフィットネス内や道場で空手の指導やコーチとして大会に帯同している。

【場所】野崎老人憩の家 本館和室

【対象】60歳以上 市内在住者

【持物】飲み物、タオル

参加費
無料

お申込み
お問合せ

野崎老人憩の家

☎ 879-6076

受付 2月5日(木)～
先着25名



ネット申込(左記QRコードから)・電話・来館