

# 姿勢セッターピラティス

～体をスッキリ元気に！～



**7月16日（木）午後1時30分～2時30分**

高齢者、体が硬い方でも安心！姿勢の歪みを整え、呼吸法と体操でリフレッシュしませんか？

関節可動域を回復し、体幹を鍛えるピラティス・機能改善運動を行います。



SUNNYBODY 主宰・ピラティストレーナー

**講師：岡崎 順子 さん**

ピラティス・機能改善運動など指導歴 11 年。  
姿勢と動作から元気に過ごせる身体に！椅子を使った高齢者向けエクササイズをはじめ、大阪府下の自治体・社会福祉協議会、保健センター、子育て支援センター主催講座などで講師として活動中。

【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】フェイスタオル（80cm程度の一般的なサイズのもの）、水分補給の飲み物。

動きやすい服装でお越しください。

**参加費  
無料**

【お申込み・お問い合わせ】

野崎老人憩の家

☎ 879-6076

【申込】7月6日（月）～ 電話または来館  
（先着15人）

