



# 夏バテ解消！

## 理学療法士による運動講座 (全2回)

自宅やオフィスの小スペースで出来る筋トレやストレッチ、笑いヨガなどを通じて、夏バテ解消のための簡単エクササイズと疲労回復の仕組み等を学びます。

- ◆日時◆ : ①8/25(日) 笑顔で楽しい筋トレで夏バテ解消！  
②9/8(日) 笑顔で楽しいストレッチで夏バテ解消！  
●午前 10 時～11 時 30 分
- ◆会場◆ : 北部生涯学習センター 3階ホール
- ◆会費◆ : 1 人 500 円
- ◆講師◆ : 四つ葉の健康教室
- ◆対象◆ : 成人 20 人 (申込順)
- ◆申込◆ : 7/12(金) 午後 1 時 30 分～電話受付開始。



**北部生涯学習センター(054-271-5111)へどうぞ**

※毎週月曜日及び祝日は休館日です

- ◆持ち物◆ 動きやすい服装・水分補給のできるもの・汗をふくタオル

北部生涯学習センター

指定管理者 (公財) 静岡市文化振興財団

〒420-0871 静岡市葵区昭府 2-14-1 054-271-5111 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

## ●講師紹介●：四つ葉の健康教室

健康教室などの活動を通して、一般の方たちに運動と健康に関する知識を持って頂くことを主な目的としています。理学療法士3名で活動している団体で、NGO、NPO等の法人格はありません。

これまで、デイサービスや市内生涯学習センターなどで健康教室を行っています。

①**楽しみながら**運動療法（運動する意味）について知ってもらう

（運動による健康づくりを促す）

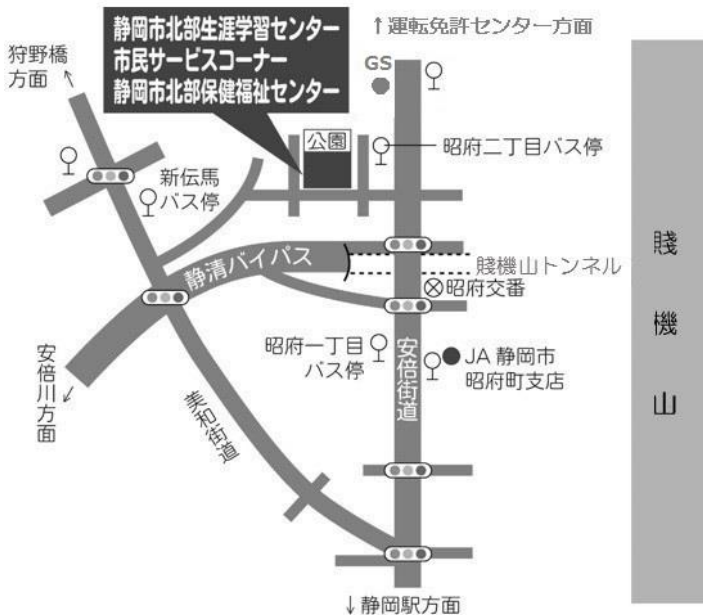
②医学的知識を**楽しく、わかりやすく**伝える



医学的知識についてはイラストやスライドを使用し、わかりやすい解説を行います。

筋力エクササイズについてはゆっくり行うよう意識しながら音楽に合わせてストレッチを行うようにしています。

### 北部生涯学習センター交通のご案内



- 静鉄バス 安倍線 昭府二丁目下車 徒歩3分  
美和大谷線 新伝馬下車 徒歩8分

- お車でお越しの場合 駐車場36台  
JR静岡駅より車で約15分

駐車場に限りがありますので、ご来館の際は  
公共交通機関をご利用ください

メールマガジン、twitter、Facebook 好評配信中！ 詳しくは「静岡市生涯学習センター」HPまで。

<https://sgc.shizuokacity.jp/>