

# サークル活動紹介シート

活動写真

団体名

動けるカラダづくり教室

ジャンル

健康



活動日時

毎週 第①部 朝 9:00~10:15

水曜日 第②部 朝 10:30~11:45

見学

可 不可

活動内容

「運動とケアを通して動けるカラダをつくろう」  
をコンセプトに活動しています。

ご自分の体力に合わせて運動を行えるので、  
体力に自信のない方でも安心してご参加いただけ  
ます。

内容

- ・「立ち上がる・しゃがむ」などの基本的動作
- ・片足立ちや体幹トレーニングなどのバランス  
トレーニング
- ・姿勢改善のためのストレッチなど



ご連絡先

担当者名

田部 翔太  
(タナベショウタ)

TEL 090-5707-0945

E-mail pcsoar14@gmail.com



申し込み・お問合せ

QRコードの申し込みフォーム  
もしくはお電話からお願いします



吹田市立 山田ふれあい文化センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト・国際ライフパートナー共同事業体

