

新型コロナウイルスに少しでも打ち勝つために！

コロナウイルスで倒れないための転倒予防教室

「全てのトレーニングの基礎、  
それが体幹トレーニングである」

【内容】

新型コロナウイルス感染症が拡大され、外出もなかなかできず体力が低下していませんか？体幹を鍛えることで身体をリフレッシュさせ、新型コロナウイルスに対する免疫を高めるために一緒に学びませんか？

体幹を鍛えることで転倒予防にもつながります。是非、予防対策を一緒に学びましょう。

日 時： 令和4年 **9月4日**（日）  
**10時～12時** [受付：9時30分より]

会 場： ALWF ロッキーセンター  
(静岡市葵区黒金町5-1 静岡労政会館の建物3階)

講 師： **T.M.GYM 代表 望月貴光 様**  
(NSPA 公認パーソナルインストラクター  
・スロートレーニングインストラクター)

募 集： 20名

参加費： 無 料 (動きやすい恰好でご参加ください)

持ち物： お持ちの方はヨガマットをご持参ください

申 込： TEL で下記へご連絡をお願いします

**公益社団法人 静岡県柔道整復師会**

**☎ 054 (255) 4125** (受付：平日 8:30~17:00)



**注意**

当日は必ずマスクを着用ください。

当日は、新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止となる場合がありますのでご了承ください。(ご参加の連絡をいただいた方にはご連絡させていただきます)

主 催：(公社) 静岡県柔道整復師会  
共 催：(公財) 静岡県労働者福祉基金協会

**ALWF**  
Association of Licensed Massage Practitioners  
of Shizuoka Prefecture

**ロッキーカレッジ**