

令和3年度まちづくり大学

市民公開講座

～ 脳トレ+筋トレ・ストレッチで心も身体もリフレッシュ！ ～

運動にまつわる講話とご自宅でも実践できる運動を行います。
いつまでも元気で若々しく体づくりを目指してこの機会に運動習慣をつくりませんか！
講話と実技で楽しく運動しましょう！

日時 令和3年 **12月11日** 土 14時～16時

会場 **大阪狭山市立コミュニティセンター**
大会議室4階（略称：コミセン）
大阪狭山市大野台 2-1-5 TEL:072-366-0077

参加
無料

定員
50名

締切
12/6
(月)

定員になり次第締切ります

講師 **新野 弘美** 先生

帝塚山学院大学 食物栄養学科
専任講師 博士（医学）



健康の維持・向上につながる
運動方法や指導法の研究

持参品 動きやすい服装、水分、運動時に履ける靴、タオル

その他 新型コロナ感染拡大防止のため、参加者の皆さまは
次の事項をお守りいただくようお願いいたします。
①会場入り口で検温にご協力ください。
②マスク着用および入室時、アルコール手指消毒実施
をお願いします。

お問い合わせ：大阪狭山市市民活動支援センター
TEL:072-366-4664

申し込み方法：裏面の申込書にご記入の上、持参
・FAX（072-366-4664）
・QRコードからお申し込みください。

パソコン スマートフォン

申込書



12/11 (土) まちづくり大学「市民公開講座」
～脳トレ+筋トレ・ストレッチで心も身体もリフレッシュ!～

参加申込書

氏名	
住所	
電話番号	
メールアドレス	
所属団体	

<本講座終了後にご質問を受付けますが、事前にお聞きしたいことがあればご記入ください>
※講座内容と関係のないご質問はご遠慮ください。

※ご記入いただいた個人情報は、本講座に関する以外は使用いたしません。

ファクス：072-366-4664