

令和7年度 大島公民館活動事業

地域づくり講演会

～一生歩ける体をつくる10秒ポーズ
健康法～

令和7年9月25日(木)

14:00～15:30

講師： 株式会社スタジオユウ 代表取締役

福田 裕子 氏

(理学療法士、フィジカルセラピスト)

場所： はまかせ交流センター 1階大ホール

内容：日常における生活動作や、自分との体と向き合い「疲れない・きつくない・つらくない」運動を通じて、健康に過ごすために必要なことや大切なことを学びます。

定員：50名

お申込み・お問い合わせ
大島公民館 77-3011



◀講師著書

『一生歩ける体をつくる10秒ポーズ健康法』
サンマーク出版