

しごとコンビニ presents 豊かなくらしづくりセミナー vol.5

## 不調のないカラダづくりのために 日々できるコンディショニング講座

寒くなってカラダを動かす機会が減っていませんか？

カラダづくりの方法（コンディショニング）というと、アスリートのためのものと思われがちですが、それはまったくの間違いで理屈がわかれば実はとても簡単です！

コンディショニングは心身共に豊かに生活しようとする全ての人の生活に必要で、子供も、おじいちゃん、おばあちゃんも、スポーツが嫌いな方も誰でもできることです。

今回は「地域活性化企業人」として生涯学習推進課へ出向中の中島秀雪さん、小野寺未来さんを講師にお招きし、コンディショニングの大切さを簡単な体操と合わせてお話いただきます。

プレゼンター：地域活性化起業人 生涯学習推進課所属

中島 秀雪（なかじま ひでゆき）・小野寺 未来（おのでら みき）

2022年**12月14日**（水）**15：00～16：30**

【場所】せんとぴゅあII 多目的室

【対象者】どなたでも

【参加費】無料 【持ち物】なし

【定員】15名

【申し込み】電話またはQRサイトからお申し込みください。  
一般社団法人東川町しごとコンビニ TEL：0166-73-8737

