

# みらいく教室



専門家と一緒に健康な身体づくりを始めませんか？

あなたの近くの公民館で教室を開きます。

対象：健康に関心がある方（50歳～）

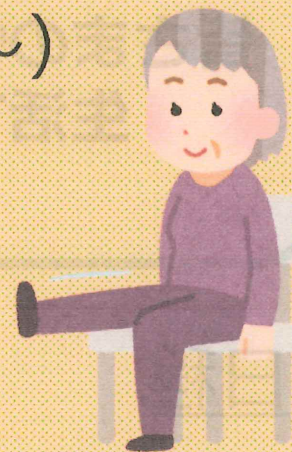
場所：牛頸公民館 集会室

日時：5月30日 10時～11時

料金：500円(体験価格)

定員：12名程度

持ち物：動きやすい服装、飲み物、タオル、  
室内用の運動靴



上大利公民館でもやっています(^^)  
2023年4月からスタッフが増え、  
教室拡大に向けて、本格始動します！

【お問い合わせ・申込】

当日参加も可能です。相談や連絡は右記まで  
090-2962-0571松田

## 講師紹介



松田淳平

- ・理学療法士
  - ・健康運動実践指導者
- これから、大野城市を  
健幸な街にしていま  
す！

最近、体の衰えを感じて、どう予防したらいいの？

近くで、体を動かせる場所はない？

運動しなさいと言われるけど、どんな運動したらいい？

そういった悩みすべて解決します！  
皆さまの悩みに沿って運動プログラムを立案し、  
生活での些細な悩みまで医学的観点から  
わかりやすく教えます。

## 日程

6月6日・13日・20日・27日 計4回

毎週火曜日 10時～11時

7月以降は決まり次第お知らせします！

## 料金プラン

期間限定

お試しプラン：1回500円(6月まで)

通常プラン：2500円/月

定員がオーバーした場合にはお断りすることもありますので、  
お早めに連絡ください。

相談や質問の際には、下記の連絡先まで電話してください。

090-2962-0571(松田)

時間帯：12～13時or17時半以降でお願いします。m(\_\_)m

