

女子美 OG
いつまでも
元気だ！

膝が痛かったり、腰が痛かったり
大したことはないけど問題を抱えていませんか？

健康体操



普段使わない筋肉を動かし



関節の動きをスムーズに



継続でシェイプアップを期待！



※当日は、運動しやすい簡単な服装でお出かけください。

第9回 2/7 (木)
随時募集
11:00~12:30
健康体操

会場：女子美杉並キャンパス 6102
担当：石田良恵先生（女子美術大学名誉教授）
参加費：1000円

バスタオル又は、マットなど下に敷く物をご持参ください。

第10回 2/21 (木)
随時募集
11:00~12:30
蚕糸公園ウォーキング

会場：地下鉄東高円寺
（荻窪方面行改札を出た青梅街道口集合）
担当：石田良恵先生（女子美術大学名誉教授）
参加費：1000円

飲み物と軽いランチをご持参ください。

できれば続けてご参加ください（1日だけでも可）
水やタオルが必要な方はご自身で準備をお願いいたします。
筋肉をつけて、良い姿勢を保ったり、歩き方を矯正していきます。
継続しますので、まず1週間続けてみましょう。
最終目的は元気で制作できる体力、展覧会へ出かけられる体力を持ち続けることにあります。
もちろん若い世代も歓迎です！

申込先：同窓会事務局（岩本）
メール：kanjikai.joshihi@gmail.com
FAX：03-3381-1507 TEL：03-3381-1500
主催：一般社団法人 女子美術大学同窓会 幹事会

健康体操 申込書

ご参加の日付を○で囲んでください

第9回 2/7 (木)

第10回 2/21 (木)

お名前

卒年・卒科