

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



間接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7回 1/10 (木)

随時受付可

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）  
募集人数：25名程度（先着順）  
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8回 1/24 (木)

随時受付可

11:00~12:30

### ウォーキング

会場：明治神宮原宿駅側の正面鳥居前集合  
担当：石田良恵先生（女子美術大学名誉教授）  
募集人数：25名程度（先着順）  
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.joshiubi@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7回 1/10 (木)

第8回 1/24 (木)

お名前

卒年・卒科