

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14回 5/9 (木)
11:00~12:30

第15回 5/23 (木)
11:00~12:30

第16回 6/6 (木)
11:00~12:30

第17回 6/20 (木)
11:00~12:30

会場：女子美杉並キャンパス 1201 (1号館2階)
担当：石田良恵先生 (女子美術大学名誉教授)
募集：締め切りは特にありません、随時募集中です
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。
水やタオル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。
継続していきますので、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14回 5/9 (木)

第15回 5/23 (木)

第16回 6/6 (木)

第17回 6/20 (木)

お名前

卒年・卒科