

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12回 4/11 (木)
11:00~12:30
健康体操

第13回 4/25 (木)
11:00~12:30
健康体操

会場：1201 セミナー室

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12回 4/11 (木)

第13回 4/25 (木)

お名前

卒年・卒科