

簡単！筋トレ体験講座

運動不足解消のための30分間運動体験

運動で

ココロとカラダを
動かそう



日時：2025.5.10(土) 午後 2:00～3:30

会場：K' BIXまえばし福祉会館（前橋市日吉町2-17-10）2階いきいき談話室（和室）

講師：群馬大学大学院 保健学研究学科 助教

理学療法士 加藤大悟 氏

対象：中高生～青壮年、ご家族 関心のある方

参加費：無料

持ち物：●体の下に敷くヨガマットまたはバスタオル ●水分補給用飲料

●運動できる服装 ●汗拭きタオル

（昼食は、できるだけ2時間前までに、軽めに済ませてご参加ください。）

主催：任意団体 コンパッション 群馬県広域的居場所づくり委託事業

お申込・お問い合わせ  katudo.compassion@gmail.com

📞 090-7884-7275（メッセージをお願いします：お名前、年代等）