**志津南学区の皆さんへ**

令和6年12月吉日

志津南学区社会福祉協議会

 **優し～い腰部トレーニング教室**

立命館大学スポーツ健康科学部の方々が、当学区の皆様に適した**“日常生活で重要となる腰のケアを重視した、誰もが簡単に継続することができるトレーニング”**を考案してくださいました。

そのトレーニングの実践教室を下記内容で開催いたします（事前申込み制です）。

**記**

開催日時：　**１月２７日（月）**１４：００　～　１５：００（１６：００）

場 所：　**志津南まちづくりセンター大会議室**

講　　師：　立命館大学スポーツ健康科学部篠原教授と学生数名

定　　員：　３０名

参 加 費：　無料

申込方法：　**申込み用紙（町内回覧）に記入、**または、**志津南まちづくりセンターに**、名前（複数名で申込みの場合は、代表者名と人数）と住所を添えて申込んでください。

申込期間：　令和６年１２月１日～令和７年１月１０日

そ の 他：（１）申込者多数の場合は2部制（第1部14時～15時、第2部15時～

16時）とし、どちらの時間になるかは１月１５日までにご連絡します。

（２）セラバンドをお持ちの方はご持参ください（なくても大丈夫です）。

以上