

からだにヒモを巻くだけ簡単！今こそはじめる

ヒモトシ講座



午前**10時30分**
～ 正午

「ヒモを使った誰にでもできる運動」、
「ヒモを巻くだけで楽に動けるメソッド」として、
今話題の「ヒモトシ」。

誰でも簡単に始められることをお伝えします。
コロナ禍での外出自粛や在宅ワークでお疲れの体を、
心地よく動かして肩や腰の負担を減らし、
ボディバランスを整えましょう。



対象

肩こりなどに悩んでいる人

費用

600円(当日支払い)

定員

10人(要申込)



持ち物

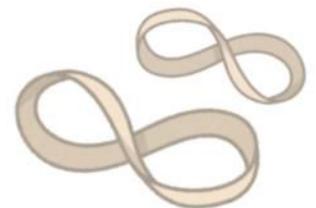
動きやすい靴・服装、
タオル、飲み物

講師

細川 雅美さん 
(だいたいとう人財問屋登録者)

会場

大東市立生涯学習ルーム ^{きたしん}まなび北新
大東市北新町 3-101



申込方法

2月7日(日)からまなび北新に電話かFAXか来館で。
TEL・FAX 072-876-7701 ※火曜日は休館日

講師プロフィール

だいたう人財問屋登録者



ほそかわ まさみ

細川 雅美さん【日本操体学会会員】



操体法、ヒモトレの普及を行っています。
からだのバランスの良い状態はストレスや痛みが無く、
軽くて快適な状態です。
「心地よい動き」を探してみましょ。とても簡単です。
誰でもいつでも出来ます。
今話題のひもを巻くだけ、そしてひもで運動をする
「ヒモトレ」で、きっとからだが軽くなります。
どうぞ気楽にご参加ください。

実施施設

- ・大東市立生涯学習センターアクロス
- ・HOS 小阪カルチャー
- ・Holly EWA
- ・大阪市生涯学習センター
- ・大阪市子ども子育てプラザ
- ・生活共同組合大阪パルコープカルチャー
- ・東大阪アリーナ ほか

大東市立生涯学習ルーム ^{きたしん}まなび北新



お申込みは
『まなび北新』をお願いします。
TEL・FAX 072-876-7701
住所 大東市北新町 3-101
(最寄駅：四条畷駅/JR 学研都市線)

※火曜日は休館日

※来館前の検温を行い、平熱より 1℃以上高い場合、
また、咳や咽頭痛など、軽度であっても不調が
みられる場合は、参加をお控えください。
またその旨を施設までご連絡ください。

※来館時はマスクの着用にご協力をお願いします。

