

2020年  
1月29日  
開講!

初級

# ストレッチ ボランティア

養成講座

■カリキュラム■

(講義)

- ・健康寿命について
- ・関節と筋肉の働きについて
- ・コリと痛みについて
- ・腰のしくみについて
- ・腰痛に関する病気について
- ・ストレッチボランティア活動についてなど

(実技)

- ・ストレッチ実技①・②
- ・カラダのゆがみ直し

2020年  
1/29・2/12・2/26

全3回、全て水曜日 ※雨天決行

10:00~15:00

その他実習日3日間

■定員・対象

概ね月2回以上の平日(主として金曜日)に万博記念公園で活動できる成人5名(事前申込要)

■受講料

3,010円(保険代等を含む)

■場所

万博記念公園 万博記念ビル2階

■その他

実習期間は2019年1月31日~2月21日のうちの各金曜日から3日間(時間帯9:00-14:00)を選択



申込書はこちらから  
ダウンロードできます

大阪府民循環型社会推進機構  検索

<http://www.junsha.jp>



- ・社会通念上の常識を超える行為や他の参加者・スタッフへの迷惑行為があった場合、その時点で参加をお断りいたします。
- ・主催者は講座実施中の疾病や紛失、その他の事故に際し、応急処置を除いて一切の責任をおいせん。

■申込・問合せ先

特定非営利活動法人大阪府民循環型社会推進機構

〒565-0826 吹田市千里万博公園 1-1 万博NPOセンター TEL・FAX 06-6877-6991

E-mail [office@junsha.jp](mailto:office@junsha.jp) ※お電話による問合せは平日の15:00-17:00に願います。