

- ★ 関西美魔女ファイナリスト
- ★ 操整体トレーナー
- ★ ダンス、ストレッチインストラクター

エンターテイメント系活躍中

講師：的 石 彩 記 子



YouTube

# 若返りエクササイズ

## マイナス10歳を目指して

西宮市公式 オンライン講座



アシスタント：上杉 有季

★ 理学療法士



### ストレッチ編

★ テレビ観ながらOK★



<https://www.youtube.com/watch?v=-UC1Oh0M7fU>

### 筋力アップ編

★ 慣れたらチャレンジ★



<https://www.youtube.com/watch?v=bGZC76bsbMM>

越木岩公民館地域学習推進委員会 公民館でDVDの貸出も行っております

越木岩公民館 西宮市樋之池町5-29

☎ 0798-72-7521

※暴風・大雨などの警報発令時や新型コロナ感染状況によっては、中止となる場合があります。