

高槻市民の
みなさまへ

家族の健康を家族で守る ホームトレーナー体験講座

ご家族で手軽にできる、**ストレッチと筋力トレーニング**を体験いただく講座です。
ご自身または、ご家族にこんな不安をお持ちの方はぜひご参加ください。

- ・最近、運動不足。身体に衰えを感じている。
- ・生活習慣病が心配。介護予防をしたい。
- ・運動をしようと思ったが、続けられなかった。
- ・きついことはしたくないけど、健康でいたい。



心身健康ホームトレーナーとは？



筋トレで「介護ゼロ・寝たきりゼロの社会」の実現を

中高年専門に開発されたトレーニングメソッドをベースに、効果的で、安全なツボ押し、ストレッチ、筋力トレーニングを、ご自身が習得し、ご家族のお抱えトレーナーとなり、大切なご家族皆さんの、心と身体の健康を支えます。いつでも気軽にトレーニングが出来るうえに、スキンシップで家族の絆も深まります。

講師：枝光聖人氏



パーソナルトレーナージャパン(株) 心身健康倶楽部 代表取締役

全日本心身健康協会代表理事

NSCA・CPT (全米認定パーソナルトレーナー)

厚生労働省認定「ヘルスケアリーダー」

日本関節コンディショニング協会認定「関節マニュアルアプローチマスタートレーナー」

●開催日時： 2018年 **7月1日(日)** 10:00~11:30

●会場： 心身健康倶楽部 高槻店 高槻市紺屋町9-35 アシダビル2F

●参加費： **無料** (先着30名様)



参加はお電話または email でお申し込みください。

TEL : 072-668-3958 email : takatsuki3958@gmail.com

心身健康倶楽部 高槻店

※ ご住所・年齢・お名前・お電話番号 をご連絡ください。

※ 当日は動きやすい服装でお越しください。

