

# 「きれいな姿勢をめざそう！」

姿勢を正すことは、見た目だけでなく、全身の健康にもつながります。正しい呼吸の仕方や姿勢を保つための必要な筋肉、エクササイズなどわかりやすくお話していただきます。

どうぞ、友人・知人を誘い合ってたくさんの参加をお待ちしております。

## 記

日 時：令和7年11月10日（月）  
13：30～15：30（受付 13：00～）

場 所：岡山県聴覚障害者センター 研修室  
（きらめきプラザ4F）

講 師：岩坪 路子 氏（パーソナルトレーナー）

対 象 者：聴覚障害者

会 費：無料

持 参 物：タオル・500mlのペットボトル（未開封）

筆記用具

※当日は動きやすい服装でお越しください。

問 合 せ 先：岡山県聴覚障害者福祉協会女性部

大江 朝美 F A X: 086-279-9550

