

こーぷかふえ

今回の
こーぷかふえは

こけない体づくり体操！

今年は少し暖冬？寒さは戻る？・・・皆さんお変わりありませんか？
とはいっても、冷たい風に縮こまっているのか、何でもないところでつま
ずいてしまう事・・・ありませんか？

今回は登録講師の「住江早苗先生」をお招きして体操をします！
簡単なトレーニングを覚えて筋力アップを目指そう！



©2012CO・OP 共済コーすけ

2月13日（木）

10:00~12:00

場 所： コープうすき多目的ホール
しめきり： 2月7日（金）要相談
募 集： 15名

参加無料

※託児はありませんが
お子さまづれでも参加できます♪

試食は、クオリティのチョコレート菓子や缶
詰を使用した簡単アレンジレシピです。
缶詰は災害時の保存食としてもおすすめ♪

講師紹介 住江早苗先生

県南地域を中心に活動されています。

- ・健康運動指導士・管理栄養士
- ・エアロビクス、アクアビクス

インストラクター

足指をほぐし！
足首をやわらかく！
バランス能力をアップ！
低下しがちな筋力を簡単なトレ
ーニングで強くしていきます！

当日持って来るもの

- ・タオル
- ・飲み物
- ・動きやすい服装
- ・ヨガマット（お持ちでない方は
お貸しします）



お問い合わせ

コープおおいた 三重センター 0974-22-5522（9時~17時）

組合員コーディネーター 日野 080-2705-0311（平日9時~13時まで）

メールアドレス oita.coop - coordinator.mie@docomo.ne.jp

メールでのお申し込みは、件名に「こけない体づくり体操」

①代表者のお名前（年齢）②組合員番号③電話番号④参加する方のお名前（年齢）

