2026 姿勢改善講座

背すじピンで転ばない！
姿勢アップ講座



第１回 11/ 4 （水）	姿勢を知る・気づく ♣AI アプリ「姿勢測定」 ♣猫背改善エクササイズ
第２回 11/18 （水）	背中を伸ばす ♣呼吸と姿勢【講義】 ♣猫背改善エクササイズ
第３回 12/ 2 （水）	正しい動きを定着させる ♣筋肉アップの栄養【講義】 ♣猫背改善エクササイズ
第４回 12/16 （水）	変化を確認 ♣AI アプリ「姿勢測定」 ♣猫背改善エクササイズ

時間：13：15～14：45

場所：小菅ケ谷地域ケアプラザ
多目的ホール

会費：無料

定員：15名（65歳以上）

※応募者多数の場合抽選

講師： 小池 悠也 氏



健康運動指導士/
健康運動実践指導者
慶應義塾大学 SFC 研究所
エイジレスアカデミーラボ所属
日本老年医学会会員
修士（スポーツマネジメント学）
株式会社 dendrite 代表取締役

※第2～4回は10分程度の「みんなで話そうコーナー」があります。

◇◆◇お問合せ・お申し込み◇◆◇

月 日（ ） お申し込み開始

横浜市小菅ケ谷地域ケアプラザ ・ 小野

TEL：045－896－0471