

【令和7年度】中瀬協働センター「前期市民スクール」

令和7年10月7日～12月16日（火曜日）10：00～12：00 全6回 講座室・和室

ピラティスと祝活（終活）講座

講師： 大城 あゆみ 先生（ 穏心 シニアピラティスインストラクター&終活プランナー ）

～運動習慣無くても大丈夫！ゆるピラティスで今より楽しい未来の私！～

- ① 立ち上がり、歩行、トイレ日常生活を続けるために大切な動きを元にトレーニングしていきます。
- ② 動かす事が難しくても、自分の出来る範囲から始めていくピラティス。1人1人に合わせます。
- ③ 終わりじゃない。未来のための終活。（医療・介護・お金・不動産・遺言・・・）
- ④ 自分は、どう過ごしたい。未来年表作成。





