



# ブクブク講座Ⅱ

会場のみでの開催になります

テーマ：健康でいきいきと活動をするために！  
～自分のカラダのことを知り、一緒に動いてみよう！～



大阪・神戸を中心に活躍中!!

日時：2023年6月25日(日) 10:15~12:00  
(受付10:00~)

場所：大阪市立阿倍野区民センター 集会室1

参加費：会員→無料 未会員→2,000円  
(当日入会で無料になります)

定員：30名 定員になり次第〆切

持ち物：汗拭きタオル・飲料水・上履き(スリッパ不可)

申込期間：5/17(水)~6/16(金)

講師 大塚 茂之 氏

トレーナー歴28年



軽い運動をしますので  
動きやすい服装で  
お越しください

●AFAA PFT パーソナルフィットネストレーナー認定 【AFAA とは世界最大のフィットネス教育団体】

●フランクソッド Level 1 エドゥケーター骨盤底、胸腰筋膜トレーナー認定

【フランクソッド とは世界で最もレベルの高い革新的なムーブメント教授法】

●MFA CPR 応急救急手当インストラクター 【MFA CPR とは社会貢献できる応急救急手当教育団体】



◀ 申込フォーム

<https://forms.gle/3Agpeh9BaR6i2EHm8>

※申込内容が自動返信で送信されますのでご確認ください

※参加の可否は6月21日(水)までにご連絡します

お問合せ先 [osakasi.block@gmail.com](mailto:osakasi.block@gmail.com)

あらかじめ受信できるように、設定をお願いします



※ 当日体調がすぐれない場合は、参加をご遠慮ください。

※ 当日午前7時以降に、特別警報・暴風警報が発令された場合は中止します。