



テーマ

体幹トレーニング 健康増進と フィットネスから 考える

講師

本橋 恵美

(コンディショニングコーチ)

●プロフィール

腰痛や動きにくくなった身体を改善する運動プログラムを広めている。ラグビー日本代表などアスリートの体幹強化やケガの予防を目的としたコンディショニングトレーニングを担当する他、歌舞伎役者松本白鸚など舞台人のサポートなどを行う。

●主な出演

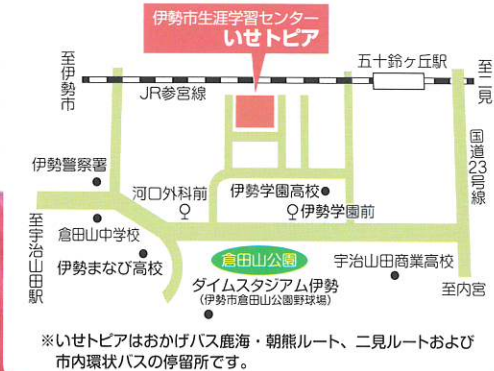
NHK総合「おはよう日本」「あさイチ」 NHK-BS1「ラン×スマ」
テレビ朝日「報道ステーション」 日本テレビ「嵐にしやがれ」

令和5年

3月25日(土)

開場 13:30 開演 14:00 (15:30終演予定)

伊勢市生涯学習センター いせトピア 多目的ホール



※いせトピアはおかけバス鹿海・朝熊ルート、二見ルートおよび市内環状バスの停留所です。

入場
無料

定員250名

手話通訳有り



〈申し込みについて〉

- 往復はがきに、必要事項を記入し郵送してください。
 - 1枚の往復はがきで2人(中学生以上)まで申し込みできます。(2人の場合は必ず2人の名前をご記入ください)返信する住所は1人で結構です。
 - お1人様1枚のはがきでお申込みください。重複のはがきは無効とし、処分させていただきますのでご了承ください。
 - 車椅子等、配慮させていただくことがあれば、応募はがきにご要望をお書きください。
 - 定員を超えた場合は抽選となります。
 - 応募締め切りは令和5年3月7日(火)当日消印有効 ※3月9日(木)発送予定
 - 結果は抽選後、または応募締め切り後、速やかに返信はがきでお知らせします。返信はがきが入場券となりますので忘れないようにご持参ください。返信はがきが届かない場合は問い合わせてください。
- ※往復はがきでの申し込みとなっていますが、お席に余裕がある場合は3月14日(火)8:30より先着順で受け付けます。(電話のみの申し込みとさせていただきます、当日の入場ははがきのお持ちの方からとさせていただきます)

往信用表

返信用裏

516-8520	
いせトピア 公開講座 係	何も記入しないで ください

返信用表

往信用裏

郵便番号 住所 氏名 様	第4回いせトピア 公開講座 ①住所 ②氏名(ふりがな) 2名の場合は2名記入 ③電話番号
--------------------	-------------------------------------------------------------

●主催

伊勢市生涯学習センター指定管理者
特定非営利活動法人 まなびの広場
後援:伊勢市・伊勢市教育委員会

問い合わせ先

伊勢市生涯学習センター 516-8520 三重県伊勢市黒瀬町562番地12
いせトピア

TEL 0596-21-0900 FAX 0596-21-0909