



50代からはじめたい 若返り トレーニング

施術家で元競技選手が教える
自宅でできるやさしい“筋トレ”
肩こり・腰痛改善運動もご紹介！



【講師】
望月 官 さん

プロフィール / 柔道整復師・鍼灸師・パーソナルトレーナー。元 JBBF・JSBB ボディビル競技選手・駅南望月整骨院院長（富士市）。2002 年全日本社会人ボディビル選手権 10 位。姿勢分析・身体の軸・関節の軌道・各種トレーニング法・栄養学等、競技選手時代の知識と経験を現在の仕事に生かしている。



日時：2023年 **7月9日**（日）10:00～11:30（受付は9:30より）

会場：サンウェルぬまづ 4階多目的ホール

募集：30名（申込先着順）

参加費：無料

申込：6月9日（金）より受け付けます。電話・FAX・申込QR・ホームページよりお申込下さい。

お申込み・お問合せ

ライフサポートセンターしずおか東部事務所
TEL **055-929-9820**（平日9時～17時）
FAX **055-929-9825**



お申し込み

<ご案内>サンウェルぬまづ駐車場は
2時間まで無料となります。駐車券を
お持ち下さい。動きやすい服装でご参
加下さい。

主催：公益財団法人静岡県労働者福祉基金協会

後援：静岡県 沼津市 静岡県労働者福祉協議会 静岡県労働金庫 こくみん共済 coop 静岡推進本部

静岡県生活協同組合連合会 生活協同組合ユーコープしずおか県本部 ライフサポートセンター友の会

* ロッキーカレッジは、静岡県労働金庫の会員様が拠出した「地域役立資金」を活用しています。



ロッキーカレッジ

