

令和7年度 光地区防災協会会員研修会

～今から始める未来の備え“動けるカラダ”守れる命～

下腹ぺたんこトレーニング教室

令和7年8月20日(水)

開場 午後2時半 開始 午後3時

・会場 ホテル松原屋

光市虹ヶ浜3丁目9-16

・対象 光地区防災協会
会員事業所の皆様

ご家族の方もご参加いただけます!

・内容

一部:下腹ぺたんこトレーニング教室

午後3時～午後5時 【参加無料・定員40名】

トレーニング専用のクッションを使って、ストレッチと体幹トレーニングを行います。

「寝ながら」、「誰でも」、「簡単に」
トレーニングを行うことができ、
強度な負荷はかかりません。

二部:親睦会

午後6時～午後8時

【会費:男性3,000円、女性2,000円】

・持参物 動きやすい服装、タオル

※更衣室をご用意しています。

・申込締切 8月1日(金)

・申込方法 メール又はFAX

【問合せ】光地区防災協会事務局 TEL 0833-74-5602

講師

佐藤 けい

(フリーアナウンサー・
下腹ぺたんこトレーナー)

情報番組「ちぐまや家族plus」
などに出演中。明るく親しみやす
い人柄で、現在は「下腹ぺたんこ
トレーナー」としても活躍されてい
ます。

こんな方におすすめ!

- ✓ 災害時に「動けるカラダ」をつくりたい
- ✓ 下腹を「ぺたんこ」にしたい
- ✓ いつでも簡単にできる運動を学びたい