

☆腰痛・膝痛・五十肩でお困りの方、楽になります！

☆介護をされている方に実践で役立つ方法を紹介！

☆トレーニングで行き詰る、効果が出ない方の疑問解消！

# リアル筋力セミナー

**6月3日（日曜日）**

**10:30~11:30【スポーツ筋トレ】**

**13:00~15:00【介護予防筋トレ】**

**無料開催**

講師 (株)鍛練 代表取締役 大岡明尋

主催 特定非営利活動法人 スポーツコミュニティ淡路島

後援 洲本市役所・洲本商工会議所

テレビにも多数出演！日本各地で大反響のセミナーを開催！

## セミナー講師 (株)鍛練 大岡代表

人間の身体の動作を長年研究され、真実に基づいた新時代のトレーニングマシンを開発。独自のリアクションレジスタンス(筋力を鍛えるのに最も効果的な、関節位置で筋肉の緊張を起こさせる仕組み)は世界4カ国で特許取得済み。

スポーツジムのみならず、全国の福祉施設に 600 か所以上の納品実績があり、業界トップクラスの顧客数を持つ。

事前予約・お問い合わせは下記まで

「ココロとカラダの動く場所」

洲本市本町 5-3-4 コモード 56 商店街に入っすぐ

**NPO 法人スポーツコミュニティ淡路島**

0799-38-4353 spocomyu.awaji@hotmail.co.jp 松下