

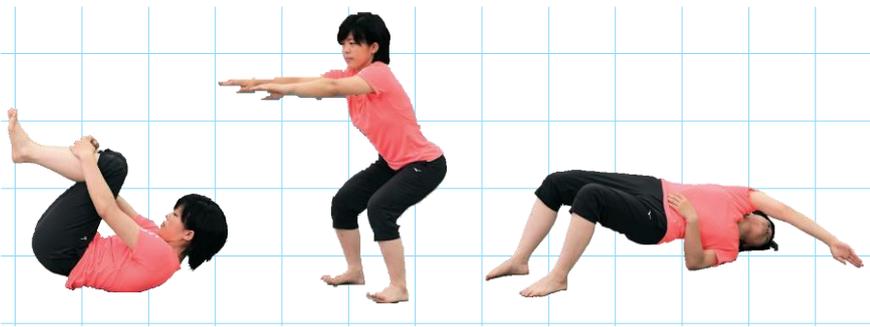
全日本柔道オリンピック代表
チームドクターが教える!!

やわらちゃん 体操

“転倒”や“骨折”の予防に柔道の「技」から生まれた
健康体操に挑戦してみませんか？

やわらちゃん体操とは？

柔道の技と整形外科医の経験から生まれた健康維持のための
運動・体操プログラムです。足腰に不安のある方、ふらつくことが
多い方、転んでも怪我をしない方法を知りたい方は是非ご参加
下さい！お待ちしております。



2019年12月14日(土)

11:00~12:00 15名限定

参加料: 1,650円 ※ビジター様もお連れ頂けます

SPA 大手町 FITNESS CLUB



講師

紙谷 武先生

・JCHO 東京新宿チーム

メディカルセンター

整形外科医長

・全日本柔道オリンピック

代表チームドクター

(2008年 北京、

2012年 ロンドン、

2016年リオデジャネイロ

オリンピック)

全日本柔道男子、
井上康生監督も推薦！

誰でも簡単！
「転倒・骨折予防」マニュアル

『やわらちゃん体操』

著者：紙谷 武先生

