



いきいき体操教室



**参加費
無料**

体動かしりたいけど、きっかけがない・・・運動しても長続きしない・・・と思っている方、いませんか？

ぜひご興味のある教室へお気軽にご参加ください。

近永教室 ①音楽に合わせた有酸素運動、キレイな姿勢を維持するバランス力アップ ②R7.5.23(金) 13:30~14:30 ③近永公民館 ④善家栄美子	好藤教室 ①音楽に合わせた有酸素運動、道具を使った柔軟性と筋力アップ ②R7.5.26(月) 13:30~14:30 ③好藤公民館 ☎45-0439 ④百合田千鶴	愛治教室 ①セラバンドを使った無理のない全身の筋力アップ、家でもできる運動 ②R7.5.21(水) 13:30~14:30 ③愛治公民館 ☎46-0001 ④兵頭紳吾
泉教室 ①ストレッチ・ヨガによる柔軟性のアップ、リラックス法 ②R7.5.29(木) 13:45~14:45 ③泉公民館 ☎47-0353 ④宇都宮久子	三島教室 ①リズム体操・ヨガによる柔軟性のアップ、リラックス法 ②R7.5.29(木) 13:30~14:30 ③三島公民館 ☎48-0111 ④武田由美	日吉教室 ①ボールに座って体幹アップ、音楽に合わせた有酸素運動 ②R7.5.27(火) 13:30~14:30 ③日吉保健センター ④楠目亜衣

①内容 ②初回開催日時 ③場所 ④講師 教室はおおよそ月 2 回、全 21 回実施します。

鬼北町にお住まいのおおむね 60 歳以上の方は、どなたでも参加できます。
お申込み・お問い合わせは下記までご連絡下さい。

×切
5/12

鬼北町役場保健介護課 Tel 45-1111 (内線 3116) 日吉支所 Tel 44-2211

または各公民館まで (近永・日吉公民館は除く)