



いきいき 体操教室



参加費
無料

体動かしたいけど、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。

<p>近永教室</p> <p>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アップ</p> <p>②5/22 (金) 13:30~14:30</p> <p>③近永公民館</p> <p>④善家 栄美子</p>	<p>好藤教室</p> <p>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</p> <p>②5/25 (月) 13:30~14:30</p> <p>③好藤公民館 ☎45-0439</p> <p>④百合田 千鶴</p>	<p>愛治教室</p> <p>①セラバンドを使った無理のない全身筋力アップ、家でもできる運動</p> <p>②5/27 (水) 13:30~14:30</p> <p>③愛治公民館 ☎46-0001</p> <p>④兵頭 紳吾</p>
<p>泉教室</p> <p>①ストレッチ・ヨガによる柔軟性のアップ、リラックス法</p> <p>②5/28 (木) 13:45~14:45</p> <p>③泉公民館 ☎47-0353</p> <p>④宇都宮 久子</p>	<p>三島公民館</p> <p>①リズム体操・ヨガによる柔軟性のアップ、リラックス法</p> <p>②5/28 (木) 13:30~14:30</p> <p>③三島公民館 ☎48-0111</p> <p>④武田 由美</p>	<p>日吉教室</p> <p>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</p> <p>②5/26 (火) 13:30~14:30</p> <p>③日吉保健センター</p> <p>④楠目 亜衣</p>

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)