

大人

のための

参加費無料  
予約制



# リフレッシュ運動教室

Vol.1

楽々

## セルフケア体操

自分自身のからだを知って  
ご自宅でもできるケアを学びましょう！

~~と き:10月12日(木) 14~15時~~  
~~と ころ:すこやか 集団健診室(①入口)~~  
~~講 師:斎藤 博子氏~~  
~~定 員:20名~~  
~~持ち物:ヨガマット  
(またはバスタオル)~~  
《運動強度》★★☆☆

終了  
しました

整う!

## リラックスヨガ

ヨガで自律神経の乱れを整えて  
ココロもカラダもリフレッシュしましょう！

~~と き:11月20日(月) 19~20時~~  
~~と ころ:すこやか 集団健診室(①入口)~~  
~~講 師:そうこスイミングクラブ 氏~~  
~~定 員:20名~~  
~~持ち物:ヨガマット(または)~~  
《運動強度》★☆☆☆

終了  
しました

体幹強化

## コアトレーニング

インナーマッスルを鍛えて、  
しなやかに美しいカラダを手に入れましょう！

~~と き:11月21日(火) 14~15時~~  
~~と ころ:ジオアリーナ 多目的ホール~~  
~~講 師:(有)パワーリンク~~  
~~定 員:20名~~  
~~持ち物:肉履き~~  
《運動強度》★★★☆☆

終了  
しました

冷え改善!

## 骨盤エクササイズ

骨盤まわりの血のめぐりを整え  
冷えに効くエクササイズにトライしましょう

と き:12月1日(金) 19~20時  
と ころ:すこやか 多目的ホール(③入口)  
講 師:(有)パワーリンク 健康運動指導士  
定 員:25名  
《運動強度》★★★★☆☆



※教室ごとに時間・会場が異なります。お間違えのないよう、ご注意ください。

【申込・問合せ】勝山市福祉健康センターすこやか(②番入口) 健康体育課 健康増進係

TEL:87-0888(直通)

