

参加費無料
予約制



大人

のための

リフレッシュ運動教室

Vol.2

打倒！冬太い

シェイプアップボディ

運動不足になりがちな冬に備えて
カラダを引き締めましょう！

と き:12月12日(火) 14~15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》★★★★☆

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:12月18日(月) 10~11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》★★☆☆☆

コリ・歪みに効く

ボディメンテナンス

コリや歪みに効くストレッチで
ココロもカラダも整えましょう！

と き:1月16日(火) 14~15時
ところ:すこやか 集団健診室(①入口)
講 師:そうごスイミングクラブ 新谷 望恵氏
定 員:20名
持ち物:ヨガマット(またはバスタオル)

《運動強度》★★☆☆☆

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:1月23日(火) 10~11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》★★★★☆

※教室ごとに時間と入口が異なります。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入口) 健康体育課 健康増進係

TEL:87-0888(直通)

