

《2023年度 さつきが丘公民館主催事業》

ボディコンディショニング

セルフマッサージやストレッチ、体幹トレーニングなどで、柔軟性・バランス・筋力維持増進と運動習慣獲得を目指します。

肩こりや腰痛、膝関節痛、〇脚や背中丸み、下腹部の緩みや尿漏れなど加齢に伴う悩みの解消にも役立ちます。



10/29(日)

10:30~12:00

さつきが丘公民館 2階 講堂

●対象 年齢は問いません

●定員 20人

●講師 健康運動指導士 吉峯 美奈子氏

●費用 無料

●持ち物 運動できる服装、バスタオル(ヨガマット)
手ぬぐい(フェイスタオル*できれば長いもの)
飲み物

●内容 セルフマッサージ、ストレッチ、簡単なコアトレーニングを総合的に取り入れたプログラム

●申込み 10/12(木)~10/18(水)までの9時~17時
さつきが丘公民館窓口か電話(250-7967)で。
当館ホームページからも申込み可能です。
抽選後、10/20(金)までに受講決定者に連絡。

