



いつまでも動ける体を作る！

正しい体の使い方講座

(全4回) いずれも金曜日
10:00~11:30

8月22日、8月29日

9月12日、9月26日



内 容：ストレッチ、筋力トレーニング
日常生活の体の使い方の講義

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：高木 朋美 氏（姿勢改善ピラティストトレーナー）

定 員：15名

持ち物：ヨガマット、バスタオル2枚、水分補給用の飲料、
汗拭きタオル、動きやすい服装

受講料：無料

申込み：7月23日（水）～7月31日（木）

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時

窓口・電話にて受付し、定員を超えた場合は抽選

※抽選結果は、8月1日（金）以降、全員に連絡します。