

いつまでも動ける体を作る！

正しい体の使い方講座

立つ・歩く・物を持つなど、日常生活での体の使い方を学びながら
体にやさしい筋トレやストレッチを行います。

動きやすい体づくりを目指しましょう！

日時**7月31日、8月21日****8月28日、9月18日****いずれも金曜日****午前10時～午前11時30分****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歳以上の人**講師** 高木 朋美 氏（姿勢改善ピラティストレーナー）**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7日（火）～7月14日（火）
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、7月15日（水）以降に全員に連絡