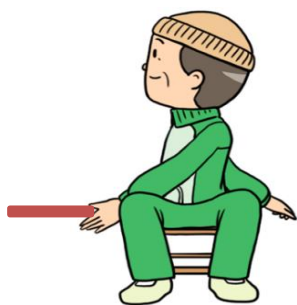


座ってできる棒びくす



「棒びくす」とは、1本の棒を「支え」として使用する運動プログラムです。

棒を使ったいろいろな身体の動きを通し、座ったままで、無理なく、楽しく取り組むことで、あなたのカラダをより快適に導きます。

***日 時** 令和8年10月・12月、令和9年1月
第1・3木曜日
10/1・15 12/3・17 1/7・21
全6回 全回出席が原則
午前10時～午前11時

***場 所** 西部福祉センター 1階 交流ルーム
***対 象** 市内在住60歳以上の人、18歳以上の障がいのある人
***講 師** 加藤 裕美 氏（棒びくすインストラクター）
***持ち物** 汗ふきタオル、飲み物 5本指ソックス（あれば）
（※動きやすい服でお越しください）
***参加費** 無料
***定 員** 20人
***その他** 「棒」は毎回無料でレンタルできます。
***申込み** 令和8年9月3日(木)午前9時から窓口にて先着順受付
定員に満たない場合は、午後1時から電話申し込みも可
【問い合わせ 西部福祉センター 電話 72-6616】