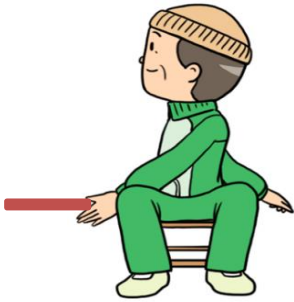


座ってできる棒びくす



「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5月・8月の第1・3木曜日
6月の第1・2木曜日

5/7・21 6/4・11 8/6・20 全6回

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4月9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】