



シニア向け

バランス健康体操



ちょっとした日々の身体の悩みを解決して、
すっきり快適な日々を過ごしましょう!

講師 鈴木 香

日時 9/12、26、10/3、10、24、11/7、14、28
12/5、12 全10回木曜 10:30~11:30

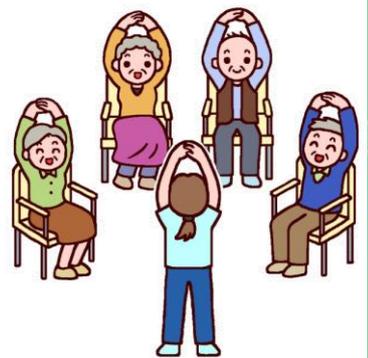
対象 一般 12名

場所 カルチャースクール⑧教室(3-5棟)

参加費 6000円

申込み **8月24日(土) 9:30~**
地区センターで受付

問合せ 地区センター 921-2213



*椅子やヨガマットを使ってストレッチ、有酸素、脳トレ、呼吸法など
様々な体操をします。健康になる3つのヒントは、1. いろいろやるこ
と 2. 自分に聞くこと、3. できるところだけ です。心と身体を見つ
める心地よい時間を一緒に過ごしませんか。