



# 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 ひなる (鈴木香)



「OTO オーダーメイド レッスン」  
で検索

日時 7/4~9/26 10:00~11:00  
(8/8. 15 除く 毎週金曜全11回)

対象 一般 15名

場所 地区センター 会議室

参加費 6600円

申込み 6月6日(金) 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。