



シニア向け バランス健康体操

3期

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 10/3~12/19
10:00~11:00

※10/31、11/21、28除く毎週金曜全9回

対象 一般 13名

場所 地区センター 会議室

参加費 5400円

申込み 9月12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。