



シニア向け バランス健康体操

4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

1/9～3/13 (毎週金曜全10回)

好評につき
今期より2クラス
に増設！

① 9:30～10:30

② 10:45～11:45のどちらか

対 象

一般 各13名

場 所

地区センター 会議室

参加費

6000円

申込み

12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。