



シニア向け バランス健康体操

1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 4/10~6/26 (5/1は除く 毎週金曜全11回)

① 9:30~10:30

② 10:45~11:45

どちらか選択

対象 一般 13名

場所 地区センター 会議室

参加費 6600円

申込み 3月14日(土) 9:30~来館

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。