



KARADAいきいき講座

2026年度

リフレッシュ体操 2期



白浜泰子先生

初めての方、大歓迎!!
白浜先生に会うだけで【元気】
がでます!
先生のパワーをもらって、みな
さんと一緒に気持ちのいい汗
をかきましょう!
先生は全員をしっかり見てく
れています!
健康は足腰から...
お仲間でも、お一人でも!
参加、おまちしています。



第2期

日 時 7/3~9/25 (毎週金曜 全11回) ※7/31、8/14は休講
10:30~12:00

<注> 10:10 集合で会場準備、11:45~原状復帰をお願いしております

場 所 若葉台地区センター 体育室

対 象 一般 60名

参 加 費 6600円

申 込 み 6月12日(金) 9:30~来館

持 ち 物 ヨガマット(貸出は行いません)、飲み物、タオル、運動靴

内 容 インナーマッスルを強化し骨盤・骨格・体幹部を引き締めます。
経験者やがんがん身体を動かしたい方に向けています。