

# 代謝アップ体操 短期講座 受講生募集

普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使う体操です。ストレッチも取り入れ、音楽のリズムに合わせて身体を動かします。

※初心者の方も安心してご参加ください。



日時：12月、令和5年1月の月曜日 13:00~14:30

12月5、12、19、26日 1月16、23、30日の全7回

会場：センター2階 大広間

講師：健康管理士 宮川 さとみ氏

持ち物：ストレッチマットまたはバスタオル、飲物  
汗拭きタオル、動きやすい服装

定員：25名

現在、毎月第3土曜に開催されている代謝アップ体操の  
受講生は申込出来ません。

申込期間：10月24日（月）～11月24日（木）

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽選：11月29日（火）11:00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回12月5日（月）13:00～の講座に  
お越しください。事前の手続き等はありません。