

# 代謝アップ体操 12、1月期 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、1月の第1、2、3月曜日

13：00～14：20 か 14：30～15：50 の2部制

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので、詳細はセンター便りでご確認ください。

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：各 **30名**

※申込多数の場合は、初めて申込される方、R5. 8、9月の代謝アップ体操を受講していない方を優先で抽選いたします。

申込期間：11月6日（月）～11月24日（金）

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28日（火）11：00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回 12月4日（月）の各講座時間にお越しください。  
事前の手続き等はありません。