

代謝アップ体操 4～6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：4～6月の第1、2、3月曜日

※令和7年度から受講期間は3ヶ月になります

13：00～14：10 か 14：20～15：30 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34名

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。

申込期間：3月3日（月）～3月21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：3月27日（木）11：00～ロビーで行います

☆当選された方は、初回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。

