

40歳からの介護予防講座



ソフトエアロ& コンディショニング

日時

10/19、10/26、11/2、11/9、
11/16、11/30 全6回

いずれも木曜日 10:00~11:30

場所 総合福祉センター2階 多目的ホール

対象 市内在住の40歳~64歳
(全6回参加できる方)

定員 30名(先着順)

内容 初心者向けのエアロビクスで体を温め、後半は硬くなった筋肉を本来あるべき状態に戻す運動を行い、張りや凝りを解消します。

講師 明末 佳代子 氏

(日本コンディショニング協会認定インストラクター)

持ち物 ヨガマット、バスタオル、フェイスタオル、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、室内履きシューズ、運動しやすい服装

受講料 無料

申込み 9月12日(火)~10月18日(水)

定員になり次第終了 火曜日~土曜日(祝日除く)

午前9時~午後5時 窓口・電話可

