

これが
知りたかった！

楽しく正しく体を動かす講座

(全4回) いずれも木曜日
13:30~15:00

9月5日、9月19日

10月3日、10月17日

元気を
キープ!



内 容：リズム体操
楽しく正しく体を動かすためのミニ講義
ストレッチ、筋力トレーニング

場 所：総合福祉センター2階 教養娯楽室

対 象：全4回参加できる市内在住の概ね65歳以上の方

講 師：長谷川 昌弘 氏（理学療法士）

大谷 みか 氏（理学療法士）

定 員：15名

※各講師が、2回ずつ指導します。

講師は都合により、変更する可能性があります。

持ち物：ヨガマット又はバスタオル、水分補給用の飲料、

動きやすい服装、汗拭きタオル

受講料：無料

申込み：8月13日（火）～8月17日（土）

火曜日～土曜日 午前9時～午後5時（祝日を除く）

窓口・電話にて受付し、定員を超えた場合は抽選

※抽選結果は、8月20日（火）以降、全員に連絡します。