

健康教室

自宅でできる！
からだメンテナンス
(優しいピラティス)

参加費無料
要申込

からだをほぐし、姿勢をととのえ、
体幹を刺激する方法を、お話と実技で
学びます。

定員:30人
(申込順)

日時 12月11日(木)

14:00~15:30

場所 みつぎいこい会館 多目的ホール

講師 健康運動指導士・介護予防運動指導員・
パーソナルトレーナー

手嶋 恵さん

持ち物 屋内シューズ・汗拭きタオル・
飲み物・マット (お持ちでない人には貸出します)

※動きやすい服装でお越しください。

