

筋力UP! 誰でもできる 簡単体操

定員・回数：16人・5回
 時間・場所：午前10:00～11:30・生涯学習センタースタジオ1
 費用：参加費2,500円・教材費600円
 持ち物：手ぬぐい・ヨガマット・水分補給の飲み物
 講師：介護予防士 谷本陽子

1/25(月)	ボールや手ぬぐいを使って、誰でもできる健康体操を始めてみませんか。スクワットやストレッチで体を伸ばすと日常の動作が楽になり、肩こり予防に最適です。脳トレ体操も取り入れて、体への効果を感じながら運動できます。運動ができる服装でお越しください。
2/1(月)	
2/15(月)	
3/1(月)	
3/15(月)	

