

健康体操教室



コレステロールや血糖値を下げる運動、肩こりを軽減する運動、お腹周りをスリムにする運動です。音楽に合わせて楽しくリズム体操しましょう！！少しきつめの筋トレもありますが、無理のない範囲で気楽に参加できます。

運動後の茶話会もセットの講座になります。

新しい運動の形の発見です！！おしゃべりが健康維持にとっても良い効果をもたらします！！

運動後の何気ない会話。まさにこれが知らず知らず凝っていた身体をリラックスさせてくれます。誰かと会話するってとても大事なことだと気づかされます。

日程	月2回水曜日開催	
	<u>4月 1日、22日</u>	<u>7月 15日、29日</u>
	<u>5月 13日、20日</u>	<u>8月 5日、26日</u>
	<u>6月 3日、17日</u>	<u>9月 16日、30日</u>
場所	日本まん真ん中センター 視聴覚室	
時間	10:00~11:00 (運動) 11:00~11:30 (茶話会)	
定員	10名 (先着順)	
講師	畑佐百合子さん (ゆりびー)	
持ち物	飲み物 (水分補給用) ヨガマット 牛乳が豆乳の小パック (運動後の代謝促進効果のため)	



きりとり

美並地域公民館 『健康体操教室』 参加申し込み書 締め切り 3月12日 (木)

住所	〒	番地
氏名		
電話番号	—	—

※参加の方には、後日案内します



【QRコードは (株)デンソーウェーブの登録商標です】

お問い合わせ・提出先

日本まん真ん中センター 担当・古川

TEL 79-3700 FAX 79-3555

上記 QR コードでも受け付けします

※事務局とだけ、やり取り可能なラインとなります

他の方に個人のラインが知られることはありません