白鳳公民館　地域ふれあい講座　尾張旭市

尾張旭市 あさひ健康マイスター 対象事業

気軽にできる いきいき健康体操（全2回）





リズムに合わせた体操や、タオルを使った体操で、日頃の運動不足を解消しましょう。

- 懐メロでのリズム体操と、タオルを使う筋トレやストレッチを行ないます。
- 運動が久し振りのかた、苦手なかたでも安心して参加できます。



日　　時　１１月２日（月）、１６日（月）
午後１時～３時（各日とも）

開催場所　白鳳公民館　集会室

講　　師　『まあこ』（木田雅子さん）

・NPO法人　健康支援エクササイズ協会　グランドマスタートレーナー
・一般社団法人　体力メンテナンス協会　体力指導士

持ち物等　動きやすい服装、バスタオル、フェイスタオル、飲み物、ヨガマット（ヨガマットがない人は相談してください。）

費　　用　1,000円（2回分）

申し込み　１０月１３日（火）～１０月２６日（月）
費用を添えて窓口へ　（受付時間：午前９時～午後８時３０分）

定　　員　先着１０人（市内在住・在勤・在学のかたを優先）

〒488-0858尾張旭市白鳳町二丁目20番地

はくほうこうみんかん 白鳳公民館　TEL 0561-52-0690