

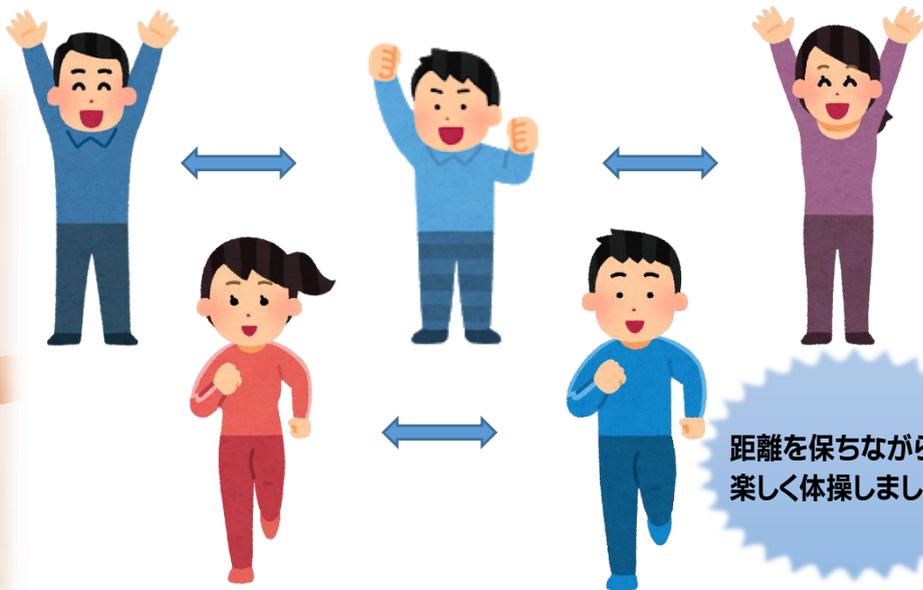
まくべつ健康
ポイントラー
対象事業

運動不足を解消して心も体もスッキリ!

健康いきいき体操講座



いくつになっても「立つ 座る 歩く」ための筋力を保持し、強化するための体操を「無理なく 楽しく いつまでも」する方法を伝授いたします。



距離を保ちながら
楽しく体操しましょう!

講師

とのさき かおる
外崎 馨 さん

日本スポーツ協会公認
スポーツプログラマー

締切:11月13日

※定員に余裕のある場合は随時受付

お問合せ・お申込み

TEL(0155)56-8600

(火曜を除く午前9時~午後10時)

FAX、ホームページでもお申し込みできます。

FAX (0155)56-8602

ホームページ <https://m100.jp/>

さかもり みつし

幕別町百年記念ホール 担当:酒森、三石

日時

11月20日、12月4日、18日
1月15日、22日、29日 金曜日
14:00~15:00 (全6回)

会場: 幕別町百年記念ホール 講堂(又は音楽実習室)

対象: 一般 10人(応募者多数の場合は抽選)

受講料: 2,500円(単発受講の場合1回500円)

持ち物: ヨガマット又はバスタオル、汗拭きタオル
水分補給用飲み物等

★カリキュラム★

- ① 上半身に効く体操 (椅子体操)
- ② 肩に効く体操
- ③ 背中に効く体操
- ④ 腰に効く体操
- ⑤ 下半身に効く体操
- ⑥ 全身健康体操



※ 内容が変更となる場合がございます。