

平城公民館

健康づくり教室

健康な体づくりを始めてみませんか？初心者も大歓迎！



新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため、日程を中止または延期する場合があります。

6月21日 火 **ヨガ**
終了しました

- むくみ解消
- 血行促進
- 今月のヨガ

申込締切：6月16日

7月19日 火 **ヨガ**
終了しました

- 股関節ほぐし
- 腰痛改善
- 今月のヨガ

申込締切：7月14日

8月24日 水 **ロコモ体操**
19:00～20:00

- 下半身の体操
- 腹部周辺の体操
- ロコモティブシンドロームの話

申込締切：8月18日

参加費

無料 (3回)

持ち物

マスク・飲み物・タオル
・ヨガマット(あれば)

※当日は運動のしやすい服装でご参加ください。
※ヨガマットのない方は、参加申込み時にお伝えください。

定員

18人 (先着)

体操講師

御荘 B & G 海洋センター職員

場所

平城公民館 (交流室)
愛南町御荘平城2123-1 Tel. (5) 72-1011

ヨガ講師

イスヨガインストラクター
野田恵子先生

お申込み・問い合わせ先

平城公民館 (平城交流センター) Tel.0895-72-1011

受付時間：平日 8:30～17:15 (土日・祝日は受付できません)