

# 健康なからだづくりの連続講座

1回限りの講座では、正しい姿勢、正しい歩き方を習慣付け、身につけるのはなかなか難しく、筋力アップもままなりません。

継続して連続で受けていただく「健康づくり」の講座を計画致しました。  
月一回、継続して講座を開催しています。

【日時】毎月一回 月末の月曜日 時間：13：30～15：00

・4月22日（月）・5月27日（月）・6月24日（月）  
・7月29日（月）・8月26日（月）・9月30日（月）

【場所】御園コミュニティセンター 大会議室

【講師】坂梨裕美さん（健康運動実践指導者、スポーツ指導者）

【内容】歩き方、姿勢、筋肉運動、スクエアステップ運動などを組み合わせて楽しく体を動かします。

【受講料】200円/月

【申込】随時受け付けています。

【主催・申込先】御園コミュニティセンター

TEL 0748-22-0503 IP 050-8034-0503

楽しい教室です！  
一緒に健康づくり  
をしましょう！！

