

募集

コミュニティセンター

健康なからだづくりの連続講座

一回限りの講座では、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」の講座です。

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

- ・5月26日（月）・6月23日（月）・7月28日（月）
- ・8月25日（月）・9月22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

見学大歓迎です！
お気軽にお問い合わせ
ください。

