



体操教室



講師：筒井 由夏さん(健康運動指導士)

身体をたくさん動かして体操しましょう！ 自宅で少しの間にもできる簡単な体操や、ひざ・腰痛予防に効く運動を、楽しく笑いながら体験してみませんか？年齢問わずどなたでも参加可能です。毎年参加者から沢山の喜びのお声を頂き、今年度も引き続き開催いたします。ぜひお誘い合わせの上ご来場ください！！

日にち 月曜日

5/8 14:00~15:00	6/12 14:00~15:00	7/10 14:00~15:00	8/21 14:00~15:00	9/11 14:00~15:00
10/16 14:00~15:00	12/11 14:00~15:00	2/19 14:00~15:00	3/11 14:00~15:00	全9回

場所：奥物部ふれあいプラザ 2階大ホール

参加費：無料

* 運動のできる服装(運動靴)・飲み物・タオル・テニスボール



月曜体操 14:00~15:00



講師の来る日以外に毎週体操しております。

内容は、筒井先生の体操をDVDに収めたものを20分、香美市推奨の「香美はつつ体操」DVD20分をスクリーンで観ながら体操しています。参加者の皆さんはそれぞれの体調に合わせて、できる範囲で運動しています。今後継続して行いたい方はぜひ参加ください。

場所：奥物部ふれあいプラザ 1階機能訓練室

参加費：無料

* 運動のできる服装・飲み物・タオル