

西区民センター 随時講座 受講生募集

熟年者のための 健康体操

体験講座



中武 美佳 講師

椅子を使った無理のない全身ストレッチと、日常生活の基本的な動きを取り入れた運動を楽しく行い、筋力、持久力、心肺機能を高めます。

・体験内容・

1. 柔軟体操
 2. 椅子を使った体操
 3. マットを使った体操
- 約20分ずつ行います。

日時 平成27年8月3日(月) 15時00分～16時15分
場所 西区民センター1階 多目的ホール
定員 先着30名 参加費 500円(当日いただきます)
講師 山本ヨガ研究所インストラクター 中武 美佳(定例講座 らくらくストレッチ体操②講師)

★当日持参するもの：ジャージ等の動きやすい服装(更衣室あります)、
体育館シューズ、フェイスタオル、飲み物

～お知らせ～

H.27年秋季から、「熟年者のための健康体操②」として(月曜日、14:30～)定例講座を開講する予定です。

申込み方法 6月12日(金)より西区民センター窓口または電話にて先着順で受け付け

・・・お問い合わせ先・・・

(公財)神戸市民文化振興財団 西区民センター

〒651-2273 神戸市西区糺台5-6-1(第3月曜休館※祝日は開館) ☎ 078(991)8321

(公財)神戸市民文化振興財団は神戸環境マテリアルシステム(KEMS)の認証を取得し、環境保全に努めています。みんなの知恵(節電やグリーン購入)で環境にやさしい街に。

