

スポーツの秋です。 身体を動かして 健康になりましょう！

垂水区文化センターではこの秋、皆様により健康になっていただくため、2つ新講座をご用意しました！
どちらも先着となっておりますので、興味のある方はぜひこの機会に垂水区文化センターの講座を体験してみてください！！お申込みは窓口、又はお電話にて受け付けています

①おとなの足育体操 ～すたすた歩ける足づくり～

外反母趾や、歩くのがつらい方のための足育体操。
タオル2本を使った簡単な体操で足のトラブルを改善しましょう。
全5回6,500円
和室で行う講座です♪

②ゆっくり健康トレーニング 筋力アップでいつまでも健康に

あらゆる年代の方にもできる簡単でしかも本格的なトレーニングが1回あたり1,100円(全5回 5,500円)で体験できます。筋力がアップすると疲れにくくなり、転倒予防や、腰痛改善にもつながります。この機会に身体を動かしてみませんか？

受付は垂水区文化センター窓口
または電話にて078-708-8901