

ときわの森

美と健康体操

美しい姿勢を保つためのストレッチと心身ともに健康になるための運動を行って活発な日常生活を送りましょう！

日 程

令和7年	10月1日(水)	10月15日(水)
	11月5日(水)	11月19日(水)
	12月3日(水)	12月17日(水)
令和8年	1月7日(水)	1月21日(水)
	2月4日(水)	2月18日(水)
	3月4日(水)	3月18日(水)

時 間： 10:00～11:00

場 所： 多目的ホール

講 師： 仲保 裕美子 先生

参加費： 300円(1回)

対 象： 概ね75歳まで

先着順にて3名受付

持ち物： タオル・ヨガマット(持っている方は)・飲み物

運動内容：体幹トレーニング・筋力アップ・骨盤調整
ストレッチなどを取り入れて身体に無理なく行っていきます

～申込み・問い合わせ～

常盤台地域ケアプラザ TEL045-339-5701

地域活動交流まで