

## はじめてみよう「運動教室」

健康管理センターでは、毎週木曜日に運動教室を開催します。  
運動不足の方、みんなで体を動かしたい方、ぜひこの機会にご参加ください。

### 実施内容

実施予定：10月8日～12月24日 毎週木曜日（全12回）

実施時間：午後7時～午後8時30分（予定）

実施場所：健康管理センター和室

（動きやすい服装でご参加ください）

参加料：無料

対象：20代～50代（10名～15名程度）

講師：佐藤衆子先生

内容：ピラティス

持ってくるもの：タオル、飲み物、マット（ある方）

#### ピラティスとは？

心肺機能の向上と、背骨の柔軟性や強化をするためのエクササイズです。

深く集中した状態を作ることによって脳の神経を刺激しながら人間が本来持っている機能を正常化し、生きるための活力を最大限に引き出します。運動経験の有無や老若男女に関係なく、安心して続けられます。

### -申し込み方法-

ご参加の方は健康管理センターへ申し込みください。（先着15名程度）

※締め切りを10月3日（金）までとし、予定人員に達し次第締め切らせていただきます。

《お問合せ・申し込み》

健康管理センター TEL：56-3763

（担当：松永）

～ぜひこの機会にお誘い合わせの上、ふるってご参加ください！！～