

＊新春開催＊ 来年こそは…！と思っている方へ

回覧

～週に一度の運動教室のお知らせ～

★let's play ピラティス★

「運動不足が気になる」「運動するきっかけが欲しい」そんな方や

運動初心者の方も大歓迎♪ ぜひ、この機会にご応募ください！

ピラティスってなに？

リハビリを目的として、ピラティス氏が考案したエクササイズ。激しい動きは少なく、効率的に筋肉にアプローチすることができるため、体が硬くても日常的に運動を行っていなくても、年齢問わず行えるのがピラティスです。

実施内容

実施スケジュール：令和4年1月20日（木）～3月10日（木）

（毎週木曜日 計8回コース）

時間：午後7時～午後8時30分頃まで

場所：介護予防センター（社協2階）

対象：元気な方なら何歳でも、どなたでも！

講師：佐藤衆子先生

（地元でピラティスの活動を積極的に行っている元気で明るい先生です）

持ってくるもの：飲み物、タオル、マット（持っている方）



～申し込み方法～

参加ご希望の方は下記連絡先までお申し込みください。（定員20名程度）

申し込み先：健康管理センター ☎56-3763

申し込み〆切：令和3年12月24日（金）