

新しいことを始めるチャンス！生涯現役なからだを作しましょう！

昨年大好評！！

# 健康体操教室



生涯を通して自分の足で歩ける体づくりを目標に、「ストレッチ体操」や「筋肉増強運動」を基礎から学びます。生活の中に無理なく習慣化し、楽しく継続できる運動を身につける講座です。お気軽にご参加ください！！

日時

6月21日、28日、7月5日、26日、8月2日、9日

各回 水曜日 10:00～11:30（全6回）

会場

和田地区公民館

講師

大槻 久美 さん（健康運動実践指導者）

定員

成人 15 人

受講料

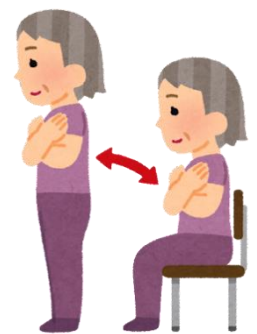
1,440 円【6回分】※初回に集めます。

申込

参加者の募集は締め切りました。

持ち物

- ・大きめのバスタオル又はヨガマット
- ・水分補給用飲み物（ペットボトル等）
- ・動きやすい服装
- ・運動靴
- ・タオル（汗ふき用）



## <公民館からのお願い>

- \*当日は基本的な感染症対策にご協力ください。
- \*体調がすぐれない時は参加をご遠慮ください。
- \*講座中に撮影した写真を、公民館だより等に掲載する場合があります。

## <申込み・お問い合わせ>

和田地区公民館（上越市石沢 1751-2）  
電話：025-522-3261（有線：66-7150）  
担当：安東 平日午前9時から午後4時まで