

しあわせは、動いて・歩いて・整えて！

からだごきげんサロン

参加者募集！

参加費1回
500円

5月～3月 毎週水曜

10時30分～11時30分

13時30分～14時30分

満

※日程は変更になる場合も
あります。



楽しみながらからだを整える習慣を身につけましょう！

対象者

- どなたでもご参加いただけます
- 継続希望の方優先

開催場所

いきがい活動ステーション
男女共同参画センタームーブ1階

内容予定

5月・足元から整える

6月・姿勢を整える

7月・夏バテ予防セルフケア

8月・がんばらないメンテナンス

9月・バランス力強化

10月・正しく歩こう

11月・筋力アップ月間

12月・冷え対策セルフケア

1月・呼吸でからだ改善

2月・ごきげん習慣

3月・ウォーキングイベント

講師

福永和子

いきがい活動ステーション職員
フレイル予防サポート笑福代表
からだ改善体操インストラクター

定員

7名程度（継続希望の方優先）
単発参加可

申込・問合せ



いきがい活動ステーション

☎ 093-383-3737

【受付時間】

火曜～土曜 10時～17時