

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 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