

「心と体の健康を楽しむ」

新型コロナでストレスのたまった身体に健康体操をして、心身ともにリフレッシュしませんか？ 本講座では無理のないやさしい身体運動でイキイキとした毎日を過ごし、心身ともに美しく健康になることを目的としています。三密にならないように間隔をとってマスクの着用と消毒など感染対策をとり、体操は60分程度予定しています。大勢の皆さまのご参加をお待ちしております。

講座内容予定

(実技運動)

6月19日(金)	}	心を洗うやさしい動き
6月26日(金)		大腰筋の運動
7月3日(金)		歩くこと(足踏み)
7月10日(金)		大きな筋肉の動き
7月17日(金)		静かな運動



講師：山里鈴子 先生

場所：白馬村役場 多目的ホール

時間：10時～11時30分

持ち物：運動しやすい服装と上履き、飲み物、マスク

対象：成年男女20名前後

受講料：全5回 2000円(初回時に全額いただきます)

申込み：ふれあいセンター3階 公民館へ持参かFAX、電話でお申込みください。

問合せ：白馬村公民館 電話85-0726 FAX85-0723

-----キリトリ-----

「心と体の健康を楽しむ」申込書(白馬村公民館)

名前：

住所：

連絡先：
