

運動でセルフケア教室



講師 前田 千恵氏

健康運動実践指導者・ヨガインストラクター

長引くコロナ禍で人とのふれあいが途切れ、孤独や孤立を感じている人、外出ができず活動量や運動量が低下した人、それぞれに生活習慣が変化した中ですが、そんな今だからこそ、前向きに運動を始めてみませんか。身体の声に耳を傾け、ストレッチや脳トレ、筋トレや呼吸法で血流を促し、代謝のよい健康的な身体作りを目指しましょう。セルフケアの方法を一緒に学びます。

★第1回 5月18日(水)

★第2回 6月1日(水)

★第3回 6月15日(水)

★第4回 6月29日(水)

★第5回 7月27日(水)

★第6回 9月7日(水)

★第7回 9月21日(水)

★第8回 10月5日(水)

★第9回 10月19日(水)

★第10回 11月16日(水)

時間：午後1時30分から3時（各回とも）

場所：ウイング21 2階多目的室北

受講料：全10回 3,000円（初回に集金いたします）

持ち物：タオル・水分・ヨガマット（お持ちの方）・マスク 動きやすい服装でご参加下さい。

申込：下記の申込書を白馬村公民館へ持参するか、電話またはFAXでお申込みください。

※ 募集定員15名ですので、定員を超えた場合はご了承ください。

問合せ先：白馬村公民館（ふれあいセンター3階） 電話85-0726 FAX85-0723

※新型コロナウイルスの影響等で、講座日程や内容に変更が生じる場合があります。

申込みは、先着
15名までです。

キトリセン

2022 公民館講座参加申込書（運動でセルフケア教室）

氏名	
住所	
電話番号	