

「貯筋運動と脳トレ」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



貯筋運動は、「健康寿命」を延ばすために老後に備えて筋肉を貯める体操です。高齢者でも安全に楽しく筋力アップでき、脳トレで認知機能の向上や、やる気スイッチを ON にしていきましょう♪特別な器具を使わないので、いつでもどこでも気軽にできます。筋トレと脳トレで体も脳もすっきりと、またストレッチやヨガで心と体の柔軟性をアップさせ、いつまでも健康的に過ごしましょう！ぜひお気軽にご参加ください。

★第1回 5月11日(木)

★第2回 5月25日(木)

★第3回 6月8日(木)

★第4回 6月22日(木)

★第5回 7月13日(木)

★第6回 8月24日(木)

★第7回 9月14日(木)

★第8回 9月28日(木)

★第9回 10月12日(木)

★第10回 10月26日(木)

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） 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。

申込みは、先着
15名までです。

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

キトリセン

2023 公民館講座参加申込書（貯筋運動と脳トレ教室）

氏 名	
住 所	
電話番号	