

楽しく健康づくり!

会員以外のお友達の参加も可能です!

「いきいき講習会 パート2」のお知らせ

皆様のご参加をお待ちしています。～運動で心とからだを活性化!～



【 冬場の運動不足を解消! ワイワイ交流しましょう 】

講習内容	日時・場所	講師	参加締め切り
筋力・姿勢の改善 「やさしい体操」 無理なく運動!	2月 28日(金) 10:00 ~ 11:00 おいらせ町農村改善センター	ヨガインストラクター 土岐 春江 先生 準備するもの:動きやすい服装	2月21日(金)
誰でもできる、楽しい 「3B体操」 道具を使って、脳トレも!	3月 12日(水) 10:00 ~ 11:30 おいらせ町みなくる館	(公社)日本3B体操協会 公認指導士 佐々木美智子 先生 準備するもの:動きやすい服装、履き物	3月 7日(金)

☆おいらせ町農村改善センターの場所は ⇒ 白鳥の飛来地(間木堤)下田公園の道路向かい、町民プールの隣だよ。

☆おいらせ町みなくる館の場所は ⇒ イオン方面からシルバー人材センターを目指してくると、角のローソンを右折し、約300m先の道路に面した左側の「王将館」のとなりの黄色い建物だよ(駐車場は奥)。

※ 参加申込み シルバー人材センターへ TEL0178-52-3177 [参加費は無料です。]