

2018年度新子安地域ケアプラザ

生き粋ストレッチ

体を動かすことは生活習慣病予防の第一歩です。筋力をつけて膝痛や腰痛を予防し、身体と心の健康のために毎日の生活に運動を取り入れ、みんなで集まって楽しく体を動かしましょう。

講師 坂東先生

1時間30分のストレッチ体操を行います。

姿勢やスタイルの維持をめざし、筋力アップをしましょう。

毎月2回開催で参加費は3ヶ月毎に徴収です。

3か月…3,000円（講師謝金・保険代として）

男性の方も頑張っています。

年齢制限はございません。

体操のしやすい服装でお越し下さい。

また、飲み物は各自でご持参下さい。



実施日（体操24回）

2018年	4月	3日（第1火）	17日（第3火）	13:30~15:00	
	5月	15日（第3火）	29日（第5火）	13:30~15:00	
	6月	5日（第1火）	19日（第3火）	13:30~15:00	
	7月	3日（第1火）	17日（第3火）	13:30~15:00	
	8月	7日（第1火）	21日（第3火）	13:30~15:00	
	9月	4日（第1火）	18日（第3火）	13:30~15:00	
	10月	2日（第1火）	16日（第3火）	13:30~15:00	
	11月	6日（第1火）	20日（第3火）	13:30~15:00	
	12月	4日（第1火）	18日（第3火）	13:30~15:00	
	2019年	1月	15日（第3火）	29日（第5火）	13:30~15:00
		2月	5日（第1火）	19日（第3火）	13:30~15:00
		3月	5日（第1火）	19日（第3火）	13:30~15:00

2018年度 生徒募集

お問い合わせ 新子安地域ケアプラザ 電話045-423-1701