



# かんたんトレーニングと 癒しのストレッチ



～適度な運動を楽しく続けよう～

バランス能力の改善

柔軟性の向上

ストレス解消

## <講師より>

日々の生活習慣に運動を取り入れることで、より充実した毎日を送ることが出来るはず。運動による効果は様々あります。

自分に合った運動は人それぞれ違いますが、これなら続けられそうというものをご紹介しますので一緒に始めてみませんか。



講師 ★ 河本 慶次 先生

柔道整復師・介護予防運動指導員

日程 ★ 4/5・12・19・26、5/10・17・24・31、  
6/7・14・21・28、7/5・12・19・26、  
8/2・9・23・30、9/6・13 (金曜日 全22回)

時間 ★ 13:15～14:30

場所 ★ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 ★ 13,860円(初回全納)

定員 ★ 30名

締切 ★ 3/26(火) 必着