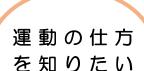
## 初心者向け イス体操とストレッチ





膝の痛みに 困っている



ストレスを 解消したい

イスを使ったり、立って簡単な体操をして、無理なく有酸素運動を行います。 日常生活に必要な筋カアップを目指しましょう。

日 程 ★ 11/1·8·15·22·29、12/6·13·20·27、 1/10·17·24·31、2/7·14 (金曜日 全15回)

時 間 ★ 14:00~15:15

場 所 ★ 西ふれあいセンター 3階 ふれあいホール

受講料 ★ 9,450円(初回全納)

定 員 ★ 30名

締 切 ★ 10/22(火) 必着



<sup>※</sup>本講座はイスを使用した運動を行うため、椎間板ヘルニアをお持ちの方に不向きな運動もあります。医師にご相談の上ご参加ください。