

初心者向け イス体操とストレッチ

運動の仕方
を知りたい



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力アップを目指しましょう。

● 講師 ★ 吉川 仁美 先生
(認定チェアエクササイズ・インストラクター)

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



※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。