



初心者向け

体験イベント
開催!

イス体操とストレッチ

運動の仕方
を知りたい



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)

岡山・西大寺・南ふれあいセンターでエアロビクス、筋力トレーニング、ボールトレーニング、チェアエクササイズを担当している人気の講師です。

日程 ★ 10月11日(金)

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

参加費 ★ 無料

定員 ★ 30名

締切 ★ 9/29(日) 必着



※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。