

スタイルアップセミナー

健診の結果はいかがでしたか？運動不足を解消することでからだの代謝を上げ、スタイルアップを目指しましょう！

毎年人気のセミナーです。お早めにお申し込みください(先着 20 名)。

10/30(木)
午前 10 時～

講師：健康運動指導士

内丸 由美子 先生

内容：「ほぐす！伸ばす！

鍛える！整える！エクササイズ(仮)」



男性限定！！

講師：Studio ビットバレー合同会社

渋谷 祐子 先生

内容：「男性限定！

筋力 UP・持久力 UP のコツ(仮)」

11/6(木)
午後 1 時 30 分～

講師：ヨガサークルシャンティ松島

鈴木 由美子 先生

内容：「心もからだも軽やかに！

セルフメンテナンスのすすめ(仮)」



11/14(金)
午後 1 時 30 分～

講師：ヨガサークルシャンティ松島

鈴木 由美子 先生

内容：「心もからだも軽やかに！

セルフメンテナンスのすすめ(仮)」

* すべての回に参加していただいてもかまいません。
ただし、2回目は男性限定とさせていただきます。

* 各回、専門の講師による運動指導のほか、保健師・
栄養士の講話があります。

場所 保健福祉センターどんぐり

参加費 無料

持ち物

- * 水分補給の飲み物
- * タオル
- * 動きやすい服装でお越しください。

問合せ先

健康長寿課健康づくり班(保健福祉センターどんぐり)

☎ 355 - 0703

※各回実施日の1週間前までお申し込みください。

QRコードからも
申込みできます↓

