

元気が続く体操教室のお知らせ

山陽老人福祉センターでは、9月に個人のスキルアップを目指すとともに、**筋力アップ・体力向上・腰痛改善**などを目的とした3回レッスンを開催することとなりました。参加を希望される方は、奮ってお申し込みください。

1. 定員：**20名（先着順）**

※ 人数によっては、中止となる場合があります。

2. 場所：山陽老人福祉センター 多目的研修室

3. 実施日時：① 9月4日（火）「自分の身体を知ろう！」

② 9月13日（木）「簡単な動きで体力・筋力アップ！」

③ 9月25日（火）「簡単なヨガストレッチで、気持ちよくリラックス！」

※ 時間は、いずれも10：30～11：30（1時間）

4. 受講料：1,500円（3回分）欠席されても払い戻しはいたしません

5. 講師：井上 初美 氏 ・ 西崎 裕美 氏

6. 申込方法：センター事務室にある申込書に必要事項を記入のうえ、提出（電話での申し込みは不可）

7. 申込期間：平成30年8月2日（木）～8月28日（火）

定員になり次第終了（定員に満たない場合は、9月3日まで受付いたします）。

8. その他：レッスンの開催が決定いたしましたら申込者個別に連絡いたします。

準備するもの

- ◎ 動きやすい服装
- ◎ インナーシューズ（運動靴）
- ◎ 水分（水筒またはペットボトル）
- ◎ タオル
- ◎ ヨガマットまたはバスタオル

