

バランス健康体操

運動が苦手な方でも大丈夫!!



1・2・3月講座

しなやかな身体づくりが、怪我をしにくく、慢性的な痛みを和らげます。脳と身体感覚をはっきりさせると、認知症の予防にもつながります。心と身体のバランスを整えて、すっきり心地の良い毎日を過しませんか。

指導 鈴木 香 氏

(NESTA 認定
メンタルフィットネストレーナー)



日時 ; 1月 5・19日 (水)

2月 9・23日 (水)

3月 9・23日 (水)

A 班 ; 9:45~10:45

B 班 ; 11:15~12:15

参加費 ; 3,000円 (6回分)

募集 ; 成人男女 各班 9名

* 各班 5名以上で開催

申込は 12月18日(土)

9:30~

来館で申し込みの方優先です。

申し込み・問い合わせは

わかば学園コミュニティハウス 045-922-3221

平日火曜と金曜は**休館**です (朝9時~夜9時まで開館)

