

体幹トレーニング講座

何歳でもできる健康体操 パート Part 2

昨年、好評だった肩こり・腰痛予防にも役立つエクササイズ第2弾！
初めて参加の方も、2回目の方も、楽しく体を動かしましょう♪
立ったままがきつい方は、イスに座って行うこともできます。

日 時：**令和8年1月21日（水）**
13時30分～14時30分

場 所：中部地区市民センター 4階 音楽室

講 師：さぽーと整体整骨院 きたで まさひこ 北出 真彦さん

対 象：中部地区に在住、在勤、在学の方

定 員：20名（先着順、事前申し込み必要）

持ち物：水分補給用の飲み物

フェイスタオル（トレーニングにも使用します）

※動きやすい服装でご参加ください。

※会場の床はカーペット敷きですので、
靴を脱いでいただきます。上靴は必要ありません。
靴下をご用意ください。

**参加費
無料！**

約35×80cmくらい

主催：中部地区市民センター

令和8年1月7日（水）9時から受付開始！！

＜申込み・問い合わせ＞ 中部地区市民センター TEL：354-0336
月～金 9時～17時（祝日を除く）

中部地区市民センターのホームページにて、
センター主催の講座の案内をご覧ください。



※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。