令和８年度成人講座

参加費無料！

体幹トレーニング講座

何歳でもできる健康体操♪

毎年好評の、肩こり・腰痛予防にも役立つエクササイズ！
初めて参加の方も、そうでない方も、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12月16日（水）**
14時00分～15時00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　北出（きたで）　真彦（まさひこ）さん

対　象：中部地区に在住または通勤・通学されている方

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。

令和8年12月2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いただけます。 ➡

※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。