

令和8年度
河野地区 新公民館教室

毎日を動きやすい身体で過ごす

セルフケア & 有酸素教室

自分の身体を自分でほぐし、ストレッチや筋肉を動かすことに加え、バランスボールを使った有酸素運動など行います。丁寧に自分の身体をケアする時間です。終わった後は身体も心も軽くなりますよ！

【講師】 宮下 信子

【活動日】 毎月第2、4月曜日
(第1回目は4月13日)

【時間】 10:30~11:30

【場所】 河野住民センター 3F 大ホール

【会費】 500円/回

★体験会を行います★

3月16日(月) 10:30~

河野住民センター3F 大ホール
参加無料



《講師コメント》

足元から丁寧にケアしていきます。きつい動きや運動はありません。皆さんの様子に合わせて進めていますので安心してご参加くださいね！

R8年度 公民館教室申込書 <お問い合わせ先> 教育委員会 ☎0778-47-8005

お名前	住所・電話番号	参加希望教室
	【住所】 【TEL】	【教室名】

※申込書を教育委員会事務局または今庄事務所・河野事務所へご提出ください。