

身体を動かす習慣づくり Part1

やさしい筋肉体操！



大平市民センターでは、今年度、日常生活の中で身体を動かす習慣を身に付けていただく講座をシリーズで開催いたします。ぜひ、ご参加ください。

筋肉が衰えると、足を持ち上げられなくなり、転びやすくなります。
また、転んだ時に、骨や関節を守ってケガを防ぐのも筋肉です。
筋肉は加齢とともに減少しますが、いくつになっても増やすこともできます。
誰でも気軽にできる筋肉を増やす体操を学び、いつまでも元気に歩ける身体を目指しましょう。

日 時 9月12日(金)・26日(金)・10月10日(金)
各日とも 10時～正午

場 所 大平市民センター(岡崎市大平町皿田6) 体育集会室

募集人員 25人 (市内在住・在勤・在学で全3回参加可能な方)

講 師 公益社団法人日本3B体操協会 指導者
神谷 芳己 氏

持 ち 物 ヨガマットまたはバスタオル、室内履き、フェイスタオル
水分補給の飲み物 ※運動のできる服装でご参加ください

受 講 料 600円
(各回200円ずつ集金しますので、おつりのないようご準備ください)

締 切 8月17日(日) ※応募多数の場合抽選。
受講いただける方には
8/19(火)・20(水)に電話でご連絡

申 込 大平市民センター窓口 または 電話 22-0162
※火曜～土曜9時～21時 日曜・祝日9時～17時 月曜休館

Eメール ohira.shimin@city.okazaki.lg.jp でも申込可。
※氏名(ふりがな)、住所、電話番号を記入の上、
送信してください。



↑メールアドレス
はこちら