

身体を動かす習慣づくり Part2 楽しいリズム体操



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。

リズム体操とは、リズムにのって楽しく身体を動かす体操。
いつでもどこでも楽しめ気軽に楽しめます。
全身を使うことでの有酸素効果と、楽しく脳を刺激することで元気が出ます。
体力に自信のない方は、座って行うことも可能です。
さあ、みんなで楽しんでリズム体操しましょう！

日 時 10月24日(金)・31日(金)・11月7日(金)
各日とも 10時～正午

場 所 大平市民センター 2階 体育集会室
(岡崎市大平町皿田 6)

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 愛知県健康づくりリーダー / 東洋総医研 全国整体療術師協会会員
野 田 豊 美 氏

持 ち 物 ヨガマット(バスタオルでも可)、フェイスタオル
水分補給の飲み物 ※足元は、室内履きもしくは、滑らない靴下

受 講 料 600 円(3回分) → 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 9 月 23 日(祝・火)
※応募多数の場合抽選。

受講いただける方には 9 /24(水)・25(木)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