



一生歩ける身体をつくるための セルフトレーニング教室

年末年始は忙しい！ 疲れが溜まって、だんだん体を動かすことが億劫に…。
そこで、心身のリフレッシュだけでなく、足腰が鍛えられ、ケガの予防にもなる、
一生歩ける身体をつくるためのセルフトレーニングを学びませんか？

日時

令和7年12月13日、27日、令和8年1月10日（土曜日）
10時00分～11時30分（全3回）

会場

東部市民センター 2階 体育集会室

継続することが
大切だね！

内容

体幹や姿勢を整え、骨密度アップ!のために、自宅で手軽にできる
ストレッチや筋トレを中心にしたトレーニング方法を学ぶ。



講師

AFAA ヨガ認定インストラクター YUKARI 先生



講師からの
メッセージ

普段運動経験がなくても大丈夫です。どなたでも気軽にご参加ください。
自分の健康と安全に身体を守るポイントを楽しく和やかにご案内します。

定員

20人（応募者多数の場合抽選） ※市内在住・在勤・在学で3回受講可能な方

費用

受講料：各回200円（計600円）／ 教材費：なし

持ち物

動きやすい服装、ヨガマット、バスタオル（トレーニング用）、飲み物、
汗拭きタオル

申込
方法

12月2日（火）までに「Eメール」、「電話」、「窓口」でお申し込みください。
★必要事項：①氏名（ふりがな）、②〒・住所、③電話番号、④年齢



メールアドレスの
2次元コード

《お問合せ先》 東部市民センター

電話：0564-48-2922 / メール：tobu.shimin@city.okazaki.lg.jp

〒444-3513 岡崎市山綱町字天神2番地9

休館日：月曜日 / 開館時間：9:00～21:00 ※日曜日・祝日は17:00まで