

# 平成29年度新子安地域ケアプラザ

## 生き粋ストレッチ

体を動かすことは生活習慣病予防の第一歩です。筋力をつけて膝痛や腰痛を予防し、身体と心の健康のために毎日の生活に運動を取り入れ、みんなで集まって楽しく体を動かしましょう。

講師 小沼 博子 スポーツインストラクター・アドバイザー

1時間30分のストレッチ体操を行います。

姿勢やスタイルの維持・筋力アップをしましょう。

毎月2回開催で参加費は3ヶ月毎に徴収です。

3か月…3,000円（講師謝金・保険代として）

男性の方も頑張っています。

年齢制限はございません。

体操のしやすい服装でお越し下さい。

また、飲み物は各自でご持参下さい。



### 実施日（体操24回）

4月	11日（第2火）	25日（第4火）	13:30~15:00
5月	2日（第1火）	16日（第3火）	13:30~15:00
6月	6日（第1火）	20日（第3火）	13:30~15:00
7月	4日（第1火）	18日（第3火）	13:30~15:00
8月	1日（第1火）	15日（第3火）	13:30~15:00
9月	5日（第1火）	19日（第3火）	13:30~15:00
10月	10日（第2火）	24日（第4火）	13:30~15:00
11月	7日（第1火）	21日（第3火）	13:30~15:00
12月	5日（第1火）	19日（第3火）	13:30~15:00
1月	9日（第2火）	23日（第4火）	13:30~15:00
2月	6日（第1火）	20日（第3火）	13:30~15:00
3月	6日（第1火）	20日（第3火）	13:30~15:00

29年度 生徒募集中！

お問い合わせ 新子安地域ケアプラザ 電話045-423-1701