

街かどケアカフェ 北町地区区民館

場 所：北町地区区民館 北町2-26-1

時 間：14:00~14:45

定 員：15名（事前申込制）

持 物：フェイスタオル・お飲物

内 容：「やさし〜いピラティスで健康維持！」

講 師：ピラティスインストラクター 関佳奈 氏



ピラティスは、ゆっくりとした動きで、身体の内側の筋肉に働きかけ、体幹を維持して綺麗な姿勢を保ちやすくなります。肩こり・腰痛・血流改善などの効果が期待されています。

- ★体操に参加される方は、フェイスタオルをお持ちください。
- ★37.5度以上発熱、体調不良のある方は、ご参加いただけません。
- ★悪天候や都合により変更になる場合があります。
- ★定員になり次第締切とさせていただきます。
- ★参加は無料です。



【お申し込み・お問い合わせ先】 北町地域包括支援センター
電 話：03-3937-5577

☆皆様のご参加をお待ちしております☆

