


# ボールを使って美姿勢づくり

～正しい姿勢は元気の源～

関節の可動域を広げる**ストレッチ運動**  
や、ボールを使った**脳トレ&リズム体操**  
を行い、筋力低下を防ぎましょう！！



日時	6月16日、30日(木) 10:00～11:30
場所	今泉さわやかセンター 大広間
対象	市内在住の60歳以上の方
定員	先着 20名
内容	ボールを使った体操 
持ち物・服装	タオル、飲み物 動きやすい服装
講師	フィットネスインストラクター 鈴木 佳野 氏
申込み	直接今泉さわやかセンターまたは 電話で(45)4611
受付開始	6月1日(水)





