

# ケガをしにくい体を作ろう

## ～初めてのピラティス～



「ピラティス」とはドイツの従軍看護師ピラティスが考案し、負傷兵のリハビリのために考案されたエクササイズです。

**体のバランスを整え体幹の深層筋を鍛える効果があります。Let' try!**

**日時** 5月19日、6月2日、6月16日 全3回

いずれも木曜日 10:20~11:20

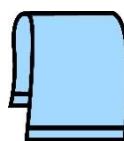
**場所** 名越やすらぎセンター 2階 第一集会室

**内容** 初心者・興味のある方を対象としたピラティス講座

**講師** 高橋智美さん(PHIピラティスマットインストラクター)

**対象** 市内在住の60歳以上の方

**定員** 15名 **参加費** 無料



**持ち物** ヨガマット又はバスタオル(マットの代わりとして)、

汗拭きタオル、水分補給用の飲み物、

動きやすい服装でご参加を(^^♪

**申し込み** 5月2日(月)から

**☎25-1188**

名越やすらぎセンターへ

