

ヨガで骨盤矯正

ボールを使って美姿勢づくり

～正しい姿勢は元気の源～

骨盤周りの筋肉を鍛える**ヨガ**に取り組んだり、ボールを使った**脳トレ&リズム体操**を行ったりし、正しい姿勢をキープし、疲れにくい体をつくりましょう！！



日時	7月31日、8月7日（火） 13:30～15:00
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・骨盤ヨガ
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	7月13日（金）

