

これから運動を始めようと考えている方におススメ！

らくらく 楽楽いすトシ教室

楽楽いすトシ教室とは

- 椅子に座っておこなう簡単な動作の軽い運動です
 - 転倒の不安がある方、腰痛などで長く立つことが苦手な方でも気軽におこなえます
- 関節や筋肉に刺激を与え、カラダを動かしやすいきましょう！**



やまもとかなえ
担当講師：山本郁苗
NPO法人 1億人元気運動協会認定
チェアエクササイズインストラクター

隔週木曜日に体験教室（ミニ教室）
を開催してします！
※詳しくは館内掲示をご覧ください

- 期 日 : 1月11、25日、2月8、22日、3月7、21日 計6回 ※隔週木曜日
時 間 : 13:00~14:00 (60分間)
対 象 : 一般成人
※最少催行人数に達しない場合は中止にする場合があります
場 所 : 袖ヶ浦健康づくり支援センター カウランド 研修室
申込方法 : 施設受付設置の申込用紙に必要事項を記入のうえ、受講料をお支払いください
※キャンセル料について：次のキャンセル料をお支払いいただくことで申込みをキャンセルすることができます。
講習会当日3日前~前日までは受講料の半額、当日以降は受講料の全額
受 講 料 : ①6,000円/6回、②1,200円/回
持 ち 物 : 動きやすい服装、タオル、飲み物

D-2311HF-0047

公益財団法人体力づくり指導協会

袖ヶ浦市三ツ作 1862-12 www.tairyoku.or.jp/



袖ヶ浦健康づくり支援センター TEL.0438-64-3200