

主催 (公財)秋田市総合振興公社

# 健康教室のご案内

無料の健康教室を開催いたします

## 5月の日程 (全3回コース)

※予約開始は、4月20日 (火) 午前10時から電話のみ

- |              |       |     |
|--------------|-------|-----|
| ◆全身らくらく体操1回目 | 5月12日 | 水曜日 |
| ◆全身らくらく体操2回目 | 5月19日 | 水曜日 |
| ◆全身らくらく体操3回目 | 5月26日 | 水曜日 |

**場 所** 一つ森コミュニティ体育館トレーニングルーム  
**時 間** 午前10:30~11:30  
**対 象** 18歳以上の方  
**定 員** 15名 ※定員になり次第締め切ります。

※当日は動きやすい服装。マスクの着用。

ヨガマットもしくはバスタオルなどの敷物、内履き、汗拭きタオル、水分補給の為の飲み物を用意してください。

深くゆっくりとした呼吸で、自律神経を整えながらストレッチなどを取り入れ、体を動かし、全身のこりや痛みを予防・改善していきます。

(一財)日本コアコンディショニング協会公認ベーシックインストラクター

講師 石井 かす美

お問合せ:予約 一つ森コミュニティ体育館

Tel 018-831-8300