

お気軽

智恵文公民館講座

春のヘルシーストレッチ教室

日 時：令和3年3月18日（木）

午前10時～（1時間程度）

場 所：智恵文多目的研修センター

2階大集会室

講 師：ピラティス指導者

スポーツトレーナー

山本 あゆみ 先生

対 象：地域住民

参加料：無料

持ち物：マスク着用・動きやすい服装

上ぐつ（ある方）・飲み物（必要な方）

内 容：木の素材のバーを使用して全身をストレッチしたあと、
ボールで足腰が元気になる運動をしていきます。

申込み：智恵文公民館（電話 ⑧2101）まで

〆切り：3月12日（金）まで



＝講師プロフィール＝

子どもから高齢者の方までたくさんの方に運動指導をしています。
趣味は100キロマラソン・トレイルランに出場して筋肉痛になる
ことです。

「いつまでも自分の足で歩ける体づくり！」
皆さんにお伝えしていきます。

