



からだが動くと心も動く♪



すっきり運動教室のお知らせ

日常生活に運動を取り入れるための第1歩として【スローエアロビック】
の体験教室を開催いたします。運動が好きな方はもちろん、運動が苦手でも身体を
動かしたい方など、どんな方でも大歓迎です！ぜひ、ご参加ください！！

日 時 : 令和6年5月29日(水) 10:00~11:30

場 所 : 昭和村公民館 多目的ホール

定 員 : 30名 ※ 先着順

対象者 : 村内にお住まいの方

持ち物 : 運動靴、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオルでも可)

講 師 : 細谷 きみ江 先生 (日本体育協会及び日本エアロビック連盟公認エアロビック指導員)

金子 みつ江 先生 (日本エアロビック連盟公認スローエアロビック普及員)



参加費は無料！ 楽しく健康に近づける♪

先着順となりますので、ご興味のある方はお早めにお申し込みください

申し込みは 健康福祉課 健康係 TEL 25-3285 まで