

# 代謝アップ体操 8~10月期 受講生募集

普段あまり動かすことのない肩回りや肩甲骨、腰回りなどの部分を意識して使う体操です。ストレッチも取り入れ、音楽のリズムに合わせて身体を動かします。

※初心者の方も安心してご参加ください。



日時：8~10月の第1、2、3月曜日

※令和7年度から受講期間は3ヶ月です

13:00~14:10 か 14:20~15:30 の2部制

※祝日等の関係で日程が変更になることもありますので、詳細はセンター便りでご確認ください。

会場：センター2階 大広間

講師：健康管理士 宮川 さとみ氏

持ち物：ストレッチマットまたはバスタオル、飲物  
汗拭きタオル、動きやすい服装

定員：各**34名**

※申込多数の場合は、初めて申込される方を優先で抽選いたします。

※4~6月期の「代謝アップ体操」受講者も申込可能ですが抽選順位は下がります。

申込期間：7月1日(火)~7月18日(金)

申込方法：センター窓口で直接お申込みください

抽選：7月24日(木)11:00~ロビーで行います

☆当選された方は、初回の各講座時間にお越しください。

事前の手続き等はありません。