

めざそう!

# 健康ライフ



## 講座体験会

【講師】

趣のある和室で、ゆったり楽しくエクササイズ。

ストレッチ用ポールを使って

身体のゆがみを整え、姿勢改善を目指します。

運動習慣のきっかけづくりに。

ぜひ一緒にしましょう!



西澤 真由美さん  
(健康運動指導士)

城山公民館 成人学校「健康ライフ」講師



●日時：9月22日(月)13:30~15:30

●会場：城山公民館 第二分館 1階和室

●定員：15名(要予約)

●持ち物：①水分補給用の飲み物 ②タオル  
③ヨガマット(バスタオル可) ④筆記用具  
⑤ストレッチ用ポール(お持ちの方)

●参加費：無料

※ストレッチ用ポールをお持ちでない方は  
レンタル料として300円頂戴いたします。

(状況により、中止や延期の可能性があります。ご了承ください。)

お申し込み

城山公民館(平日)

☎ 232-3111

