なごやか市民教室

体にやさしい健康体操

☆運動不足を感じておられる方　又運動が苦手な方体験してみませんか？

☆手遊び、健康ダンスなど、自分に合わせながら、ストレス解消出来ます。

☆肩凝り、腰痛予防体操等取り入れております。

日時

1／20（水）　2／3（水）　2／17（水）　3／2（水）　3／16（水）

費用　2500円

時間

PM　14：00～15：30

場所

熱田生涯学習センター（第三集会室）

講師　星原（ホシハラ）　好子（ヨシコ）（3B体操）

携帯　090−9488−7265

【準備する物】

☆　水,又はお茶　シューズ

☆　動きやすい服装

【用具について】

☆　全て無料こちらで準備します