

花まる健康づくり教室

正しい姿勢をつくる

実感！すっきり ストレッチ

講師：中高老年期運動指導士 坂本 裕子

気が付いたら背筋が丸くなっていたことはありませんか？姿勢は見た目の年齢を決めるとも言われています。坂本先生の丁寧な指導のもと、全身がすっきり若返るような教室です。



日 時：令和6年 **7月11日（木）**

13時30分～15時00分

会 場：有鄰館 送迎対応いたします

参加費：無料 持ち物：飲み物 タオル

参加方法：開催日当日まで下記へお申し込みください。

愉快 爽快！

リズム体操で健やかな毎日を

講師：日本レクリエーション協会公認コーディネーター
佐々木 もと子 先生

大ケガを負っても劇的な回復力を見せたもと子先生の教室。普段の運動の大切さから最新の話題まで学べる、バラエティーに富んだ楽しいひと時。癒しの音楽も魅力です。



日 時：令和6年 **7月12日（金）**

10時00分～11時30分

会 場：**東由利体育館** 東由利地域内の方送迎します

参加費：無料 持ち物：上履き・飲み物・タオル

参加方法：開催日当日まで下記へお申し込みください。

参加申し込み
お問い合わせ先

由利本荘市社会福祉協議会東由利支所
☎69-2135