

# 座って出来るエクササイズ

音楽に合わせて楽しく健康維持♪

☆こんな方にオススメ！

- ・日頃から運動不足を感じている方
- ・立って行う体操に不安のある方
- ・少しの運動で疲れやすい方など。

年齢制限なく、どなたでも参加可能です。  
一度体験してみてください！



1回から  
参加OK!

**開催日程** ★各回10:00～11:00(9:30開場)

6月7日(金) 7月4日(木) 8月7日(水)

6月21日(金) 7月18日(木) 8月28日(水)

**参加費**

各回

**300円**

※当日支払制

**会場** サンハートホール

介護予防指導士  
**講師** 内村 真由美

**持ち物**

フェイスタオル(体操で使います)  
飲み物(水または白湯)  
動きやすい服装

## 申込方法

**4月15日(月) 10:00～ 募集開始!**

お電話またはサンハート窓口にてお申込みください。参加費は、当日のお支払をお願い致します。

## ご受講にあたって

- 動きやすい服装でご参加ください。
- 身体をしめつける物、アクセサリ類ははずしてご参加ください。
- 車いすでの参加も可能です。
- 途中体調が悪くなりましたら、無理をせず速やかにスタッフにお声掛けください。
- レッスン中での身体の事故が発生しました場合、当館では応急の措置のみ行い、その後の治療その他の責めは負いません。

**【お問合せ】** 横浜市旭区民文化センターサンハート TEL: 045-364-3810 (9～21時・不定休)