

座って出来るエクササイズ

第1期のテーマ ストレッチで柔軟性アップ ～筋肉の緊張をほぐそう～

☆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。
音楽に合わせて楽しく健康維持をしましょう！



1回から
参加OK!

開催日程

4月21日(月)／5月12日(月)／5月26日(月)
6月9日(月)／6月23日(月)

各回 10:00～11:00 (9:30開場)

参加費

各回 600円※当日支払制

◎お得なプランをご紹介
初回に5回分一括でお支払された方は
2500円になります。

会場 サンハート ホール

講師 介護予防指導士
内村 眞由美

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

2月3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。
- お得プランでお申込された方で全5回中お休みをした場合、その分の返金は出来ませんので、予めご了承ください。

【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)