

♪♪♪♪♪♪ 平成28年度 ひの市民大学

体内年齢を若くする

健康リズム体操

アタマ・カラダ・ココロのコリ解消

7月12日(火)・7月19日(火)・7月26日(火)

各日とも 10時～11時30分

からだを動かせば健康にいいことはわかっていても運動出来ずにいる方、体重増えてしまったけど、食べたり飲んだりしている時は「まっいいか」と思ってしまう方、広い畳の上で有酸素運動をして、心もからだも軽くしましょう。

- ◆ 会場 市民の森 ふれあいホール 多目的ルーム
- ◆ 参加費 無料
- ◆ 内容 ①ストレッチで筋の弾力性・柔軟性を高める。
②リズム体操で体温を上げる。
③簡単エアロでリフレッシュ。
- ◆ 申し込み 不要 直接会場におこしてください
- ◆ 持ち物 飲み物・タオル・着替え(必要な人)
*運動出来る服装でおいでください



講師

武田 瑞(たけだ みどり)氏
筑波大学 体育専門学群卒業
子育てをしながら健康と運動について
学び、現在市内数か所でエアロビクス
や健康体操の指導者として活躍中。

[案内図]



[問い合わせ] 日野中央公民館 042-581-7580