

ゆったりとした運動と一緒に健康習慣
元気アップ体操



参加者随時募集中！

場 所 淡路佐野運動公園
 屋内練習場 大会議室

日 時 水曜日 9:30～10:15 (年齢制限なし)
 11:00～11:45 (50歳以上)

受講料 550円/回
 (屋内練習場受付券売機でお支払い下さい)

定 員 15名

- 持ち物：動きやすい服装・水分補給の為の飲み物、タオル等
- 内容：ゆったりとした運動で、姿勢、呼吸、体幹を一緒に整えていきましょう。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する場合がありますので、あしからずご了承ください。

講師紹介



嶋本 文江
 (しまもと ふみえ)

- ハンドヨガ (指先から肘までのストレッチ・肩こり改善)
- 更年期ライフデザインファシリテーター



淡路佐野運動公園

TEL：0799-60-4646

〒656-2213 兵庫県淡路市佐野新島9-6

<http://www.hyogo-park.or.jp/awajisano/>

●営業時間 9:00～21:00

●休 園 日 毎週火曜日・年末年始
 (整備の為)

