

平城公民館 健康づくり教室

健康な体づくりを始めてみませんか？
初心者も大歓迎！
平城公民館へ直接お申込みください。



第10回

9月21日火 19:00～20:00

ヨガ

申込締切：9月14日（火）

- ストレス解消・血行促進
- 免疫力アップ
- 今月のヨガ

第11回

10月6日水 19:00～20:00

ボール体操

申込締切：9月29日（水）

すいよう日

- 小さいボールを使った体操
- 二の腕・太もも引きしめ
- 肩回りのほぐし等

第12回

10月19日火 19:00～20:00

ヨガ

申込締切：10月12日（火）

- ひざ痛の改善
- 血行促進・安眠
- 今月のヨガ

参加費

無料 (3回)

定員

18人 (先着順)

場所

平城公民館（交流室）
愛南町御荘平城2123-1 Tel. (5) 72-1011

持ち物

マスク・飲み物・タオル
・ヨガマット(ヨガの時のみ)

※当日は運動のしやすい服装でご参加ください。
※ヨガマットをお持ちでない方は、公民館で準備します。

体操
講師

御荘B & G海洋センター
山下 恵さん

ヨガ
講師

ヨガインストラクター
野田恵子先生

お申込み・お問い合わせ先

平城公民館（平城交流センター）
Tel.0895-72-1011 | <https://www.town.ainan.ehime.jp>