

～朝日げんきクラブ 健康づくり講座～

棒びくす教室⑤



教室の内容

イスに座りながら棒を支えに
ストレッチやトレーニング

◎体幹トレーニング

◎肩こり、姿勢改善

◎筋力UP

などなど

日時 1月20日、2月3日・17日、3月2日、16日

13:45～14:45

会場 保健福祉センター(さわやか村)1階ホール2

対象者 おおむね60歳以上の方

講師 NPO法人 健康支援 エクササイズ協会

FPCスペシャリスト 川村かおり先生

参加費 100円 ※レンタル用の棒はあります。

その他 動きやすい服装、水分補給の飲み物、汗拭きタオルをお持ち下さい。
トレーニング中、裸足になることもあります。

送迎 下記の通り運行します。

柿柳屋前⇒堤防(柿)⇒町営住宅⇒埋縄谷川様前⇒柿第二公園⇒

13:05 13:08 13:11 13:13 13:15

柿・渡月橋(7Aノト)⇒白梅喫茶店前⇒北栄(きりん)公園⇒河野電器前⇒

13:16 13:21 13:23 13:26

カットイン⇒朝日ランドリー前⇒センター

13:29 13:31

申込・問合せ先 朝日げんきクラブ事務局(朝日町社会福祉協議会) Tel 377-2941