

【日時】

R6.5月8日(水)

① 10:00~10:45

② 11:00~11:45

【場所】

名東福祉会館 集会室

【定員】

各回先着20名

【申込】

R6.4月8日(月)9:00~

窓口でお名前記入

①②どちらか1回申込可能

本人様分のみ、お友達分は不可



棒

び

く

す

1

運動不足、運動が苦手、  
関節に痛みがあり不安な方でも  
棒の支えがあり、  
ゆったりした優しい動きで安心です。  
皆さん身体のほぐれ感に驚かれますよ!!

【講師】木田雅子さん

■一般社団法人体力メンテナンス協会認定  
体力指導士

バランスボールインストラクター

■NPO法人健康支援エクササイズ協会認定  
グランドマスタートレーナー(棒びくす®)



R6.1月29日開催の様子

※足指を開く運動をします

※服装:動きやすい服装

裸足or滑り止めつき5本指ソックス

※持ち物:水分補給の飲み物

名東福祉会館

名東区亀の井2-201 TEL:052-703-9282  
日・祝休み 8:45~17:00

集会室イベント