

2025

からだ
身体の調子を整える
コンディショニング教室

この講座では。普段の生活のなかでは、**使われにくい筋肉(サボり筋)**や、**体幹(コア)**を**トレーニング**していきます。ストレッチやリラクゼーション通じて、「**筋肉のバランス**」や「**姿勢**」を整え、**身体の調子をよくすることを目的**に行います。**ご自身で、活動できる方でしたらどなたでも参加出来るプログラムです。**



参加
無料

【日時】令和7年

10月8・15・22・29日

11月5・12日(水)

10:30~11:30(全6回)

【会場】

八潮市立コミュニティセンター「ホール」

八潮市八條665 (すえひろ荘隣接)

【対象】60歳以上の方

【定員】15名(申込順)※5人未満、中止

【服装】動きやすい服装

【持ち物】上履き、タオル、飲み物

【申込方法】9月30日(火)迄にお電話等で下記へお申込みください

あなたの
「身体」
整えます



【講師】吉田 伸一氏
(インストラクター)

申込
問合先

八潮市老人福祉センターすえひろ荘

八潮市八條665 TEL936-9181

【受付時間】土・日・祝日を除く 9時~17時