

からだ

八潮市老人福祉センターすえひろ荘事業

身体の調子を整える

2026

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(サボリ筋)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8年

10月7・14・21・28日

11月4・11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7日(月)から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