

令和6年度

あさひスツキリ教室

健康運動指導士 佐藤しおり先生を講師に、運動の3本柱「ストレッチ・筋トレ・有酸素運動」で気持ちよく体を動かします。みなさん誘い合って、ぜひご参加ください。

開催日・運動テーマ

4/24 (水) 肩こり改善	5/22 (水) 腰痛改善	6/26 (水) 膝の痛み予防	7/24 (水) だるさ改善
8/28 (水) 頭痛改善	9/25 (水) 下腹スツキリ	10/23 (水) 目の疲れ改善	11/27 (水) 姿勢改善
12/25 (水) 手足の冷え予防	1/22 (水) 不眠改善	2/26 (水) 首こり改善	3/19 (水) むくみ解消

時間 10時～11時30分
場所 健康の里 ふっくら
参加費 無料
定員 概ね20人
持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装
申込み 朝日庁舎 市民福祉課 ☎ 53-2115



【お問い合わせ】
朝日庁舎 市民福祉課 ☎ 53-2115