

参加者同士のおしゃべりも楽しみ

あわら さわやか 健康体操教室

～体を動かして気分爽快！～



ヨーガ

11月14日(木)

自律神経を整え、ストレスに強い心身づくりをします。

【申込締切：11月13日(水)】



3B体操

11月21日(木)

遊びの要素を取り入れ、音楽に合わせて気軽に楽しく行う体操です。

【申込締切：11月20日(水)】



ケアピクス

11月28日(木)

座ったままでもできる体操で高齢の方も大丈夫です。

【申込締切：11月27日(水)】



カイロプラクティック(骨盤)体操

12月5日(木)

3種類のゴムバンドを使って背骨や骨盤の歪みを整える体操です。

【申込締切：12月4日(水)】



会場

芦原青年の家

参加費

無料

対象・募集定員

一般 各回 20名(先着順) ※カイロプラクティック体操のみ10名

持ち物

運動しやすい服装、シューズ、汗拭きタオル、飲み物、入浴セット(希望者のみ)

日程

各日とも

13:15～

受付

13:30～ 15:30

活動

15:30～ 16:30

入浴(希望者)



終了後は大浴場で汗を流してスッキリ☆

●申込方法…はがき、FAX、E-mailのいずれか

はがき 〒910-4272 あわら市北湯153-227

芦原青年の家「体操教室係」宛

FAX 0776-79-1005

E-mail a-seinen@pref.fukui.lg.jp



皆様のご参加を心よりお待ちしております。

●申込内容…参加される方の住所、郵便番号、電話番号(携帯など)、氏名(ふりがな)、参加希望日をご記入ください。

●その他…受付は先着順となります。

参加の可否については電話またはE-mailにてお知らせします。

終了後入浴ができますが、石けん・シャンプー等を、ご持参ください。

●わからないことがございましたらお気軽にお電話ください。

(0776-79-1001) 担当 田染(たぞめ)