



ウェーブストレッチリングで 楽しくできる 介護予防エクササイズ

◆日時: 8月29日(土)・9月5日(土)・9月12日(土)
午後2時～午後3時

- ◆対象: 65歳以上の人
- ◆定員: 12人
- ◆会場: 高島公民館 軽運動室
- ◆参加費: 無料

【講師】



松田 明子さん
(下中野・1区)

まつだ・あきこ ●1972年生まれ。スポーツインストラクター。コンディショニングピラティスやウェーブリングストレッチの資格、その他にも複数のスポーツ系の資格を保持。「私が持つ知識内のことで健康のための『楽しい時間』をお手伝いできたらうれしいです」と話す。

- ◆内容: ウェーブストレッチリングを使って、無理なく継続できる運動習慣を身につける
- ◆持ち物: 動きやすい服装・ヨガマットもしくは大きめのバスタオル
フェイスタオル・飲み物



【申込開始】 7月25日(土)午後2時

- ・受付初日は、ご本人またはご家族の方が窓口にてお申込ください。
- ・申込開始時点で定員を超えた場合は、抽選となります。
- ・2日目以降、定員に満たない場合は、お電話での仮申込もできます。

申込・問合せ先 邑楽町高島公民館 ☎0276-89-1501