

回覧！

健康体操教室「ガンバルーン♪」

メンバー募集！

平野台区の皆様、一緒に健康体操を始めませんか？

骨や筋肉の衰えによる移動機能の低下（日常生活に必要な立ち上がる・歩く・走る・座る・体を移動させる能力の事）を防ぐために「ロコモ予防」で日頃の運動を習慣づけませんか。体操教室「ガンバルーン」では、やわらかいボール等を使って「足・腰・肩・体幹」を鍛えて坂の多い平野台をいつまでも自分の足でしっかり歩く事ができるように、講師の方に指導していただき健康教室を開催しています。

無料体験教室も行っていますので、ぜひ体験してみてください！

11月	12月	場所	平野台公民館
4日（火）	2日（火）		2階 集会室
11日（火）	9日（火）	時間	13:30～14:45
18日（火）	16日（火）		（75分）
25日（火）	23日（火）		

＊ お申し込み・お問い合わせは体操教室当日、2階集会室のみの対応となります。（13:00～15:00の間）

＊ 一回体験教室を無料で行っています。予約等はありませんので教室当日直接2階集会室にお越し下さい。（教室時間内いつでも見学・体験OK）

＊ 他区の方も大歓迎です。

お待ちしております。（^0^）／

※ 各自お飲み物はご持参ください。

※ 運動しやすい服装・上履き持参をお願いします。

