

夏バテに負けない身体づくり

# 椅子とタオルを使った 健美操

椅子に座って行うので、骨盤が安定し、無理なく身体を動かすことができます。タオルを使うことで、固くなった肩まわり・背中を気持ちよく動かします。

正しい姿勢と深い呼吸を身につけて疲れにくい身体を作ります。

日時：令和8年7月1日、8日(水) (全2回)  
16時35分～17時35分

※前後の時間に準備・片付けのご協力をお願いします

会場：藤が丘地区センター 中小会議室

定員：一般25名

参加費：1,000円(保険料含む)

講師：橋詰 紀美子 先生

持ち物：フェイスタオル(長いタオル)、飲み物

申込方法 6/11(木)～ (先着順)

WEB 6/11 0時～

来館受付 6/11は10時～、6/12以降は9時～

電話 6/11は10時～、6/12以降も10時～

※1回のお申込につき、ご家族分は受付可能ですが、ご友人分は受付できません

お問い合わせ

藤が丘地区センター TEL 045-972-7021

ホームページ <https://yokohama-shisetsu.com/fuji/>

申込時にご提供いただいた個人情報には本講座に関する連絡等以外の目的で使用することはありません。

駐車場はありませんので、車での来館はご遠慮ください。