

好評につき今年も開催決定！

～気持ちよく筋肉を動かして、ほぐして、リフレッシュ&デトックス～

ボディコントロール教室

「気づき」「開放」「刺激」「回復」「調整」の5つのキーワードを自分自身に問いかけながら、内側から心と体の声を聴いて、コンディショニングしていき、劣化させない体づくりをしていきます。

渡邊



【実施方法】 年間2クールに分けて実施します。1クール8回の開催

【実施日】

1クール 5月25、6月8、22日、7月13、27日、8月24日
9月7日、21日

2クール 11月16日、12月7日、21日、1月11日、25日
2月1日、15日、3月1日

【募集期間】

1クール 5月 7日(月)～17日(木)

2クール 10月29日(月)～11月8日(木)

【時間】 午後7時30分～午後9時00分



【場所】 福祉センター2階教養娯楽室

【内容】 ヨガ・ストレッチ・呼吸法・筋トレ・エクササイズ・マッサージ等
～ 実技中心となります。動きやすい服装でご参加ください～

【講師】 健康運動指導士・太極拳指導員・成蹊大学非常勤講師 渡邊典子 氏

【対象】 64歳以下の町民 30名程度

【参加費】 2,000円（全8回分 保険料込み）



【問合せ先】 健康福祉課 健康係（TEL 52-1116）

※電話受付月～金曜 8:30～17:00まで（祝日を除きます）