

# 心も身体もすっきり爽快！ からだすっきりエクササイズ

運動を始めたい方、運動が続かない方。エアロビとヨガで月に1度自分の身体と向き合ってみませんか？家庭でもできるヨガやストレッチなども紹介します。

【実施日】 毎月第3木曜日【全11回】

※3月は第2木曜日

【時間】 午後2時～午後3時30分

【場所】 健康増進センター（仁科）

【内容】 ストレッチ、エアロビクスやヨガの動きを取り入れた運動

【講師】 社）日本フィットネス協会認定 ADI  
インド政府認定ヨーガセラピーインストラクター

スタジオ マイ 鈴木こなみ 氏

【定員】 64歳以下の町民 30名

【参加費】 2,000円/年間（保険料込み）

【申込期間】 4月23日（月）～5月9日（水）

参加者の声

【エアロビ】

- ・いろいろな動きはまさに脳トレ
- ・汗をかくことがないのですっきり



【ヨガ】

- ・体のゆがみがリセットされる感じ。
- ・気持ちいい。すっきりします。
- ・腰痛や肩こりが軽減しました。
- ・血行が良くなる感じ
- ・ストレス解消
- ・体が柔らかくなった。

【申込方法】 電話、西伊豆町ホームページの電子申請からお申込みができます。

【申込先】 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）