

快眠を手に入れるエクササイズ

良質な睡眠でより良い身体を手に入れましょう



第1回 11月1日(土)

睡眠力がつくとエネルギーがチャージされ
日中のカラダがイキイキと動き始め
生活習慣病予防や心の幸福度も上がります。
ボールを使いながらカラダをほぐします。

第2回 11月8日(土)

歩くことは生活習慣病予防のみならず
個々の健康にも影響を及ぼします。気張
らず心を楽しんで楽しい歩き方を体験。
正しいシューズの選び方やフットケアも
ご紹介します。

日 時 **11月1日(土)・11月8日(土) 全2回**
午前10時～11時30分

場 所 湘南台市民センター 地下1階 ホール

対 象 成人 20人

講 師 山口 薫 氏 (健康運動指導士)

費 用 無料

持ち物 体育館履き、ヨガマット (バスタオルでも可)、飲み物

申し込み 10月20日(月)から先着順

電話または来所で《平日午前8時30分～午後5時》

《問い合わせ》

湘南台市民センター 地域づくり担当

藤沢市湘南台 1-8

TEL 0466-45-3070 FAX 0466-45-1604

(平日午前8時30分～午後5時)

