

<いきいき！ゆっくり体操教室>



指定管理者であるシンコースポーツが開発した運動プログラムで、膝や股関節の動きを良くするとともに、姿勢を若返らせ、歩行速度を速めます。そして、転びにくい元気な身体を作ります。腰や膝に痛みがある方でも、イスに座ったままの状態で行えるので、どなた様も無理なく、やれる範囲で身体を動かして、日々の生活を豊かにしましょう！

【日時】

毎週水曜日 10:30～(60分)

【会場】

北村環境改善センター 洋室2

【定員】

30名

【参加費】

500円

【持ち物】

水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装、上靴

<はじめてのヨガ!>



初心者の方でも参加可能な、やさしいヨガレッスンです。深い呼吸と様々なポーズで心も身体もリラックス。肩や腰に痛みがある方や、身体が硬い方にもオススメです！若々しく、はつらつとした毎日を過ごしましょう!!

【日時】

毎週金曜日 10:30~(60分)

【会場】

北村環境改善センター 和室1

【定員】

30名

【参加費】

500円

【持ち物】

ヨガマット（無ければ大きめのバスタオル）

水筒、汗拭きタオル、動きやすい服装