

姿勢セツトピラティス

～体をスッキリ元気に！～



3月24日（月）午後1時30分～2時30分

高齢者、体が硬い方でも安心！姿勢の歪みを整え、呼吸法と体操でリフレッシュしませんか？
関節可動域を回復し、体幹を鍛えるピラティス・機能改善運動を行います。



ピラティストレーナー
講師：岡崎 順子 さん

ピラティス・機能改善運動など指導歴9年。
姿勢と動作から元気に過ごせる身体に！椅子を使った高齢者向けエクササイズをはじめ、大阪府下の自治体・社会福祉協議会、保健センター、子育て支援センター主催講座などで講師として活動中。

場所

野崎老人憩の家 健康増進室

対象

60歳以上 市内在住者

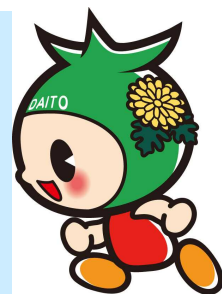
持ち物

フェイスタオル（80cm程度の一般的なサイズのもの）、水分補給の飲み物。動きやすい服装でお越しください。

申込

3月5日（水）～ 電話または来館（先着15人）

**参加費
無料**



お問合せ・申込はコチラ

野崎老人憩の家 ☎879-6076