

初心者歓迎

～女性の健康づくり～

「ヨガ・ピラティス教室」参加者募集



ヨガ・ピラティスで健康的な生活習慣づくりをめざしましょう。

体の様々な筋肉を柔らかくすることで、女性特有の便秘、むくみ、冷え症の解消等の効果があります。

運動はやったことないから自信がないという方を募集します。この機会に、ぜひ一緒にやりましょう！

また、女性特有の健康問題について講話を実施いたします。

〈1コース 3回実施します〉

回	日程	時間・場所
1	平成25年6月20日(木)	時間 受付：午前9時50～10時00分 健康講話：午前10時00分～10時30分 ヨガ・ピラティス：午前10時30分～11時30分 場所 大平健康福祉センター(ゆうゆうプラザ) 母子指導室
2	平成25年7月4日(木)	
3	平成25年7月18日(木)	

申込受付開始 平成25年6月3日(月)

締切 定員になり次第

定員 25名

費用 無料

対象 ①年齢 30～60歳の女性の方
②運動習慣のない方

★申込み多数の場合、3回参加できる方を優先させていただきます。

【申込・問合せ先】

栃木市大平総合支所

健康福祉課 健康増進担当 まで

☎：0282-45-1788

FAX：0282-45-1138

メール：

o-kenkou03@city.tochigi.lg.jp