

都賀コミュニティセンター自主事業

姿勢を正す健康体操&ストレッチ

参加者
募集!!

骨盤健康体操教室

椅子に座って行う体操で、正しい姿勢に必要な部位の筋力トレーニングと柔軟性を高める運動を行います。正しい姿勢こそ、若返りやダイエットに効果的です!

【開催日程】 令和3年7月6日・13日・20日(火)※全3回

【時間】 午前9時30分～10時45分

【会場】 都賀コミュニティセンター 2階 多目的室

【参加費】 2,100円 (全3回分)

【持ち物】 運動しやすい服装、タオル(汗拭き用)、飲み物(水分補給用)、除菌用タオル(使用前後の椅子除菌)

【定員】 15名 18歳以上の方 (高校生不可)

【指導者】 健康運動指導士 堀江 恭子 先生

申し込み開始 : 令和3年6月1日(火) 9:00 (定員になり次第終了)

申込方法 : 都賀コミュニティセンター1階受付へ、参加費用を添えて、お申込みください。

《お問い合わせ》

都賀コミュニティセンター

住所 : 千葉市若葉区都賀4-20-1

TEL : 043-233-4211

～ボールエクササイズ～

直径20cm程のボールを使い、床やイスに座った状態で行うエクササイズです。