

# 椅子でイキイキ

## 健康づくり教室

腰・股関節・膝関節に不安のあるかた  
体力に不安のあるかたなど、どなたにも  
無理なく椅子に座っておこなう安全で  
効果的な運動です。

楽しみながら健康づくりを一緒に始めましょう。



### 内 容

ストレッチ、有酸素運動、筋力トレーニング  
健康づくりに関するアドバイスや運動

日 程：平成31年2月7日(木)から毎週木曜日  
15:00～16:15(75分レッスン)

場 所：スタジオ

月 謝：3,000円(税抜)

※別途施設使用料がかかります

定 員：20名

持ち物：タオル、室内シューズ、動きやすい服装



講師：藤尾ゆかり

保有資格：

健康支援トレーナー

体力づくり支援士

メディカルフィットネス運動療法士

他