

令和6年度

いきいき健康教室

元気に楽しく運動して、心も身体もリフレッシュしませんか！

◎場所 条南コミュニティプラザ ◎時間 1時間半程度

◎持ち物 内履き・タオル・飲み物 ◎参加費 無料

◎開催予定 月に1回、年5回を予定しております！

回	開催予定日	内容	講師
1	5月17日(金) 10:00	ミニ体力測定 レクリエーション	(一社)津幡町スポーツ協会 大倉 智佳さん
2	6月24日(月) 10:00	3B体操	日本3B体操協会公認指導者 西崎 京子さん
3	7月 8日(月) 13:30	のびのび体操	(公財)日本スポーツ協会認定講師 新村 三津子さん
4	9月19日(木) 10:00	椅子を使ったヨガ	ヨガ講師 阿部 典子さん
5	10月25日(金) 10:00	「脳」活性化体操	療法学会認定講師 坂 美和さん

※4月現在の予定です。

最新の情報は、中条コミュニティだよりをご覧ください。

【問合先：条南公民館 電話 076-288-3115】