

参加者
大募集中

イキイキと過ごしたいシニアの方々に!!

2025年5月～2025年7月開催

5/14 スタート!!

水曜
午後



瀬戸市 高齢者福祉課事業

大人の充活! ワンコイントレーニング

シニアのためのピラティス

～腰痛・肩こり・不調の改善～

こんな方に
おススメです★

詳細は裏面
を見てね♪

足腰を鍛えて
階段を楽～に
上りたい!!

丸い背中をシャ
キッとさせる
運動があった
らいいなあ…

硬くなった体を
ほぐして、日々
気持ち良～く
過ごしたい♪

- 日 時● R7. 5/14, 28, 6/11, 25, 7/9, 23 ※全6回
水曜 14時半～15時半 (月2回サークル参加OK)
- 会 場● 長根公民館 (城屋敷町22)
- 対象者● 瀬戸市在住の65歳以上の方
- 参加費● 500円/回 ※1回ごと
- 定 員● 各日 10名
- お申込● 080-3317-6604 ルートNFC 長尾
- 持ち物● マット(厚さ2cmのもの推奨)、タオル、飲料水
- 講 師● 長尾富美子 STOTTPILATES®認定、栄中日文化センター講師



※レッスン時にモビバン (裏面参照) を使用します (レンタル)