

参加者  
大募集中

イキイキと過ごしたいシニアの方々に!!

2024年5月～2024年7月開催

5/22 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

## ピラティス&ヨガストレッチ

こんな方に  
おススメです★

～腰痛・肩こり改善～

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● R6. 5/22, 6/5, 19, 7/3, 17, 31

水曜 14時半～15時半 ※全6回

●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回ごとに頂きます。

●定 員● 各日 10名

●お申込● 080-3317-6604 ルートNFC長尾

●持ち物● ヨガマット等、タオル、飲料水、ソックス

●講 師● 長尾富美子 STOTTPILATES®認定、栄中日文化センター講師

※コロナウイルス他の影響により内容等を変更する可能性があります