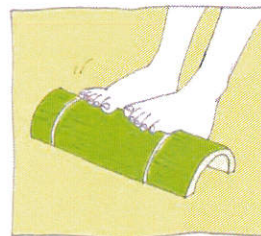


体験会

# 青竹踏み



## ゴムバンド健康体操

日時:平成26年 **11月19日(水)**

**18:00~19:15**

**内容:** 青竹(ナイロン製)とゴムバンドを使った健康体操の体験会です。

深い呼吸で内臓を温め、ゴムバンド・青竹踏みで無理のない筋力トレーニングを行います。

**講師:** 青竹エクササイズ講師(元客室乗務員) **内藤 初江**さん

**場所:** たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

**対象:** 地域にお住まいの方(男女を問いません)



**定員:** 20名(先着順) ※定員になり次第、お申し込みを締め切らせて頂きます。

**参加費:** 100円(青竹代) ☆青竹は、一人1つご購入いただけます。

**申し込み:** お電話または、窓口でお申し込みください。

**持ち物:** 水分補給用の飲み物・タオル ☆動きやすい服装でお越しください

\*\*\*\*\* お申込み・お問い合わせ先 \*\*\*\*\*



横浜市たまプラーザ地域ケアプラザ

地域活動交流 ☎045-910-5211

