

キラキラ☆エクササイズ

ますます若く！美しく！元気に！

もう歳だから・・・が、口癖になっていませんか？この講座では、誰もが“年齢を宝に変えて”人生をますます！キラキラと輝くものに ご自身でしていきます。

身体も心も「ウキウキ♪ルンルン♪気分」で、いろいろなエクササイズを楽しみましょう。

日時：平成27年度 前期（全6回）

①4/16(木)	②5/21(木)	③6/18(木)
④7/16(木)	⑤8/20(木)	⑥9/17(木)

15:30~16:30

講師： ジャイロキネシス GYROKINESIS® トレーナー
心と体のセルフビューティシャン

今泉 優子先生

内容： ストレッチやエクササイズ・脳トレ・リラックス法や呼吸法等

対象： どなたでも(男女を問いません) **定員：** 20名程度(先着順)

場所： たまプラーザ地域ケアプラザ 多目的ホール①

参加費： 100円/1回/おひとり※各回、集金いたします。

お申込み： 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・汗拭きタオル

※動きやすい服装で、裸足になれるようにしてお越しください。



*****お問い合わせ・お申し込み先*****



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

