

やさしい床バレエストレッチ

床バレエストレッチとは床に座ったり寝転んだりした状態で、バレエの基礎的な動きを取り入れたエクササイズです。関節や筋肉への負担が少なく、高齢者や初心者でも安全に始めることができます。4回の無料講座を体験後は、自主サークル結成を目指します。

姿勢改善

ボディライン改善

転倒防止



柔軟性の向上

10月2日、9日、23日、30日
10時～11時 ※全4回すべて金曜日

場 所

北野生涯学習センター本館 2 階 和室

講 師

山口 多栄子 氏

定 員

1 5 人（応募者多数の場合は抽選）

対 象

どなたでも

準備する物

靴下、動きやすい服装、水分補給用の飲み物、汗拭き用タオル、筆記用具、ヨガマットまたはバスタオル（必要な方）

申込締切

9 月 7 日（月曜日） 1 7 時

一時保育

無料 要事前申込 定員 5 人（首がすわった頃～就学前まで）

申込方法

窓口、電話、F A X、電子申請

受講料
無料

【お申し込み・お問い合わせ先】

北野生涯学習センター本館

TEL 0942-78-2308（9時～17時、土日祝除く）

FAX 0942-78-7283（24時間受付）



電子申請での
お申込はこちら
←
←
←