

令和6年度成人講座

# 体幹トレーニング講座

## 何歳でもできる健康体操♪

肩こり・腰痛予防にも役立つエクササイズを、楽しく学びましょう。  
立ったままがきつい方は、イスに座って行うこともできます。

日時：**令和7年2月14日（金）**  
**13時30分～14時30分**



場所：中部地区市民センター 4階 音楽室  
講師：さぼーと整体整骨院 きたで 北出 まさひこ 真彦さん

対象：中部地区に在住、在勤、在学の方

定員：20名（先着順）

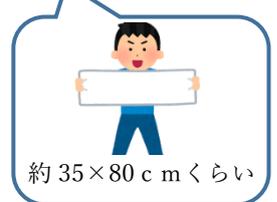
持ち物：水分補給用の飲み物

フェイスタオル（トレーニングにも使用します）

※動きやすい服装でご参加ください。

**参加費無料！**  
**事前申し込みが必要です**

**主催：中部地区市民センター**



**令和7年1月30日（木）9時から受付開始!!**

<申込み・問い合わせ> 中部地区市民センター TEL：354-0336  
月～金 9時～17時（祝日を除く）

中部地区市民センターのホームページにて、  
センター主催の講座の案内をご覧ください。



※当センターは駐車スペースが限られておりますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。