

# 健康体操



ストレッチ・有酸素運動  
エアロビ・ヨガピラティス  
ウォーキング等や、ボール  
ステップ台・チューブダンベル  
青竹踏み等を使用した体操。  
そこに脳トレを取り入れた  
エクササイズを行っております。  
みんなで笑いながら楽しく運動  
しましょう！

※ 動きやすい恰好・靴でお越しく下さい  
(道具は不要です)

**受講料 ¥300-**

## 田村 大輔先生

白ゆりグループや各スポーツ施設・町内や  
高齢者大学・福祉施設などで指導

ふらっとDaimon 多目的フロア

4日(日)	10:30-11:30
7日(水)	14:00-15:00
9日(金)	14:00-15:00
13日(火)	14:00-15:00
18日(日)	10:30-11:30
21日(水)	14:00-15:00
23日(金)	14:00-15:00
29日(木)	14:00-15:00
30日(金)	14:00-15:00

お問い合わせ 26-1188



ふらっとDaimon

Operated by 白ゆりグループ