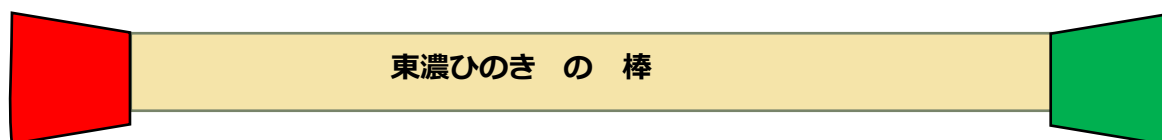


定例開催中止のお知らせ。と次回開催予定。

毎月第4木曜に行なってきた「棒びくす」エクササイズですが、毎月の開催が難しくなってきたため、今後は棒びくすの体験講座として、年間に4回ほど教室開催とします。その都度お知らせしますので皆さまの参加をお待ちしております。

〔棒びくすとは〕



棒を使って何をする？

バランス・ストレッチ・リラックス・筋トレ・エアロビクス

棒を使うメリットは？

棒があるのでバランスがとりやすい・棒があるので関節や筋肉が動きやすい

棒を使って楽しむ！

用具をつかって体を動かすこと自体が楽しい。さらに、思うように体が伸びたり、関節の動きが良くなったりしたら、ますます楽しくなる。この「楽しさ」が、あなたを活動的にしてくれます。

棒びくすは、棒を使った科学的エクササイズです。

今度の教室は⇒ **11月28日（木）13：30～14：30**

参加費：組合員 500 円、※一般の方 700 円



※水分と床に敷くタオル

などご持参願います。

コーチ 川村かおり氏

日本フィットネス協会認定 GIF・健康福祉運動指導者

健康支援エクササイズ協会認定 棒びくすマスタートレーナー

毎月開催のご希望が増えれば、毎月の教室を再開できます（希望者数10名以上）。

主催・問合せ；みえ医療福祉生協 四日市あがた地域／059-330-0808（杉本・田村）