

# きらきら 女子カアッフ講座

日頃の疲れを心身ともにリフレッシュしましょう!!

どなたでも気軽にできますのでご参加下さい。

『ひめトレエクササイズ』  
骨盤底筋群の運動を行うことで、尿漏れなどの予防につながります。体操を覚えて素敵に歳を重ねましょう♪

『バランスコーディネーション』  
誰にでも簡単に出来るエクササイズです。筋力トレーニングとストレッチを組み合わせることで日常の動作が楽になります♪

日時： 全2回 (全2回に参加できる方)  
2月 3日 (土) 13:00~14:30  
2月24日 (土) 10:00~11:30

場所： 久慈交流センター  
講師： Yoshie先生 (健康運動指導士)

参加料： 2回で300円

持ち物： フェイスタオル  
ヨガマット(持っている方)  
運動できる靴(室内用)  
飲み物

募集人数： 先着25名



申込み： 1月10日 (水) 10:00~  
久慈交流センターへ直接か、電話 (52-0165)

主催：久慈学区コミュニティ推進会