

山口市福祉センターふくろう講座

運動講座「ケアビクス」

～イスに座ってできる有酸素運動～

日 時 3月10日(火)午前10時～11時30分

場 所 山口市福祉センター(1階集会室)

講 師 ^{ひらの}平野 さとみ 氏

(日本ケアビクス連盟認定
ケアビクス普及指導員・
健康運動実践指導者)



対 象 どなたでも

定 員 20名程度

参加費 無料

服 装 動きやすい服装

持ち物 水筒、汗拭きタオル、上靴

受 付 定員になり次第受付終了



【申込み・問い合わせ】

山口市福祉センター(山口市下豎小路254番地)

【電話】 083-922-7121

※午前9時～午後5時

※来館または電話でお申込みください