

無料開催！どなたでも参加できる！

飯豊温泉 梅花皮荘

健康体操教室

いつまでも 元気な カラダ のために

日時： 第2、第4水曜日 午前11時～
約1時間程度

9/11, 9/25
10/ 9, 10/23
11/13, 11/27

無料!

計6回



楽しく身体を動かして、運動不足解消や筋力アップ、脳の活性化をはかります。座布団や、タオルを使った健康体操を実施します。体操後は温泉入浴、お食事をお楽しみください。



持ち物：

タオル、お飲物
動きやすい服装

会場：

梅花皮荘内

◎予約不要

詳細はお問合せください

講師：

おぐに白い森(株) 村上小百合

- ・介護予防運動指導士
- ・全米ヨガ協会公認ヨガ講師
- ・骨盤調整ヨガ指導士 など

自宅スタジオ他、小国町内外の介護老人福祉施設や小玉川自整協主催体操教室などで健康体操やヨガ教室を実施

お問い合わせ先： 飯豊 梅花皮荘
☎0238-64-2111

