

日常に簡単な運動を+!

温品福祉センター主催教室

いきいき元気アップ

いきいき
ポイント

無料
体験

誰でもできるほぐすなどの簡単な運動で体をメンテナンス!



日程

7/4 7/11 7/18 7/25 8/1

8/22 8/29 9/5 9/12 9/19

時間

13:30~14:30

会場

2階 ホール

参加料

定期(10回分) ¥6,000

1回参加 ¥700

対象

どなたでも(18歳以上)

定員

14名/回

特記

ヨガマット無料貸出あり

内容

比較的簡単な動作を用いて身体をほぐし
日常動作に必要な柔軟性の維持などにも
オススメで、心も身体もリフレッシュしま
しょう!

講師

藪木 三恵

呉市を中心に体操教室を多数開催。その
日参加の方々に合わせて指導を行い、身
体本来の動きと気持ちよさを与えていき
ます。

申込

各回事前予約制
新規申込の方は事前にお問い合わせください

申込期間

2024年6月17日~ 定員埋まり次第終了



広島市温品福祉センター

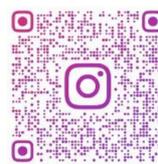
〒732-0032 広島県広島市東区上温品1丁目24-1
TEL 082-289-2635

休館日: 毎週火曜、祝日の翌日

8月6日、12月29日~1月3日



ホームページ



Instagram



LINE公式アカウント