



# ストレッチ & 有酸素運動

## The男道



ずっと元気でいてほしい、男性のためだけの講習会開催!!

- 内 容** ➤ ヨガなどのストレッチとボクシングなどの動きを取り入れた有酸素運動
- 場 所** ➤ 北島庁舎 7階 大ホール
- 日 程** ➤ 毎月第2週目 火曜日 14:30~15:30 (1時間)
- 定 員** ➤ 20名 町内在住65歳以上の男性
- 講 師** ➤ 健康運動指導士 吉成 裕子氏
- 準備物** ➤ ヨガマット・動きやすい服装・水分補給用飲料など
- 申 込** ➤ 3/9(月)~ 下記へお申し込みください

【開催日時】 毎月第2火曜日 14:30~15:30

| 日   |          | 程    |           |
|-----|----------|------|-----------|
| 1回目 | R8年4月14日 | 7回目  | R8年10月13日 |
| 2回目 | R8年5月12日 | 8回目  | R8年11月10日 |
| 3回目 | R8年6月9日  | 9回目  | R8年12月8日  |
| 4回目 | R8年7月14日 | 10回目 | R9年1月12日  |
| 5回目 | R8年8月18日 | 11回目 | R9年2月9日   |
| 6回目 | R8年9月8日  | 12回目 | R9年3月23日  |

※8月は3週目

※2月は1週目 3月は4週目