

毎日自宅でできる

健康づくり

(全2回)

動きやすいからだ
代謝アップを目指しましょう!



第1回 10月15日(木) 9:30~11:00

- ・毎日できる基本の血流促進運動
- ・自律神経を整える呼吸の練習

第2回 10月22日(木) 9:30~11:00

- ・身につけましょう基本の血流促進運動
- ・代謝アップに欠かせない簡単おうち筋トレ

講師:小林尚子先生(健康運動指導士、栄養士)

会場:南部生涯学習センター 1階ホール

対象:どなたでも 20人

会費:無料

持ち物:タオル、水分補給できるもの

申込:9/17(木)10:00~

南部生涯学習センター【054-281-2184】へ

電話でお申込みください。(申込順)

講座はマスク(フェイスシールドを除く)を着けて行います。
動きやすい服装と靴でお越しください。

【個人情報の取り扱い】ご提供いただいた個人情報は、本事業の実施以外の目的には使用いたしません。

静岡市南部生涯学習センター

指定管理者 公益財団法人静岡市文化振興財団

〒422-8074 静岡市駿河区南八幡町 25-21

☎054-281-2184 <https://sgc.shizuokacity.jp/>

◆交通案内(バス)◆

JR 静岡駅南口から「みなみ線 内回り 中田経由」にて約15分

「駿河区役所 静岡新聞社前」下車 徒歩約5分

※駐車場に限りがあり、周辺にコインパーキングもありません。

なるべく公共交通機関でお越しください。

