

# ムリなく楽しく！

## けんこう体操 <全2回>



**9/1** (金) ・ **15** (金)

**10:00~11:30**

**北部生涯学習センター美和分館**

(アカデ美和)

健康のために運動を・・・と思ってはいても、一人で続けるのはなかなか難しいですね。  
当センターで活動しているサークル「けんこう体操美和」と一緒に、身体を動かしませんか？  
ストレッチや脳トレで、楽しく身体づくりをしましょう！

対 象 どなたでも 15 人

会 費 1人 400 円

共 催 けんこう体操美和

講 師 長岡 ひさ子氏(自立体力プランナー、「けんこう体操美和」講師)

申込み 8/4(金)10:00~、電話申込み ※申込順

北部生涯学習センター美和分館(☎296-7122)へお申込みください。

## 共催団体紹介

### 「けんこう体操美和」

#### ● 団体(サークル)からの一言

ボールやブルーメイトという道具を使い、ストレッチや筋トレ、リズム体操などを取り入れて、ムリなく楽しく健康づくりをしています。

継続することで、健康寿命を延ばしましょう！！

#### ● 活動日時

月3回・金曜日(原則、第1・3・4金曜日)

10:00~11:30

#### ● 活動場所

北部生涯学習センター美和分館(アカデ美和)

#### ● お問い合わせ

見学・体験は、随時、受付中です。

直接、会場へどうぞ。



## 交通案内



#### 路線バスをご利用の場合

○JR静岡駅から・『9番のりば』で『美和大谷線』に乗車し、  
『安倍口団地南』バス停で下車。北へ徒歩1分。

○足久保・奥長島方面から・『美和大谷線』にて『安倍口団地北』バス停で下車。南へ徒歩1分。



#### お車でお越しの場合

第2駐車場をご利用ください。

なお、駐車場に限りがあります。できるだけ公共交通機関のご利用をお願いいたします。

## 静岡市北部生涯学習センター美和分館

指定管理者 (公財)静岡市文化振興財団

(アカデ美和)

〒421-2113 静岡市葵区安倍口団地5番1号