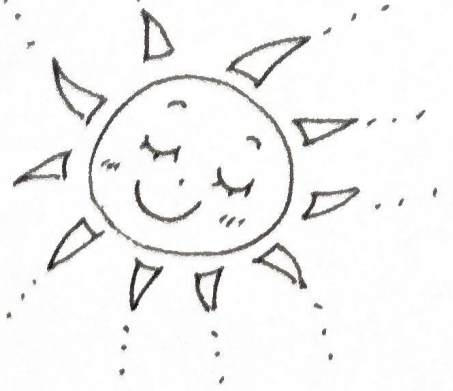


ストレッチヨガ 体力測定

参加者募集!!



お父さん、
ストレッチヨガは
生活習慣病の改善に
効果があるらしいわ

となりのご主人
上の血圧が10mmHg
下がったって
お父さんも今年は
ヨガに参加してみたら?

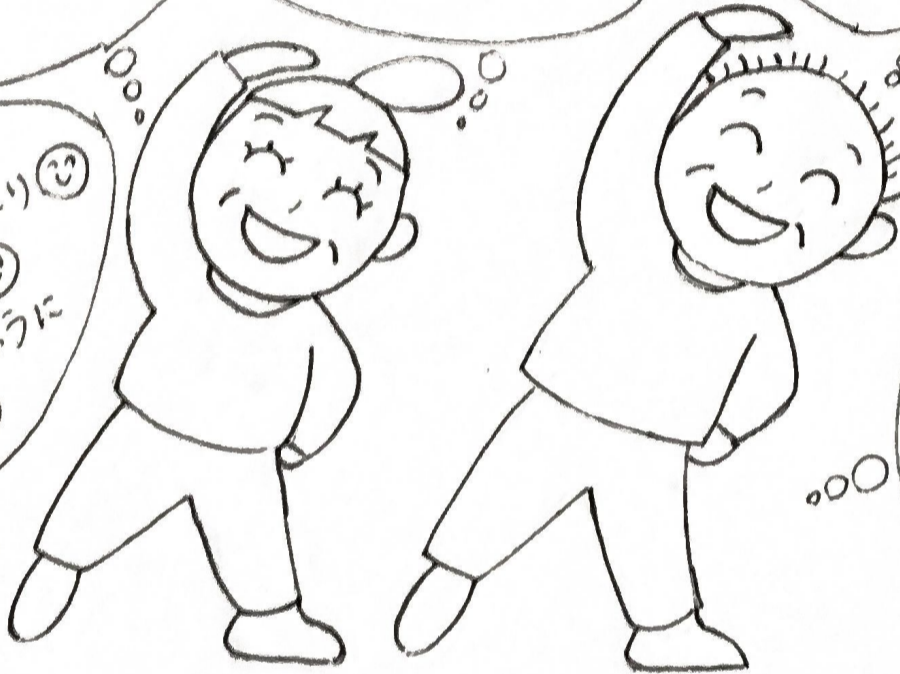
食後の軽いヨガは
血糖のコントロール
できるって
テレビでみたよ

善玉コレステロールも
増えるらしいよ

今年も参加して
みようかなあ

疲れにくくなった! 😊
転倒予防! 😊
よく眠れるように
なったり! 😊

農作業や火田仕事を
している人は
ヨガは体のメンテナンスに
なるらしいわ
腰や股関節の重さも
楽になるから いいねえ



7/16 (木) 9:30 ~ 12:00 ストレッチヨガ
8/27 (木) 9:30 ~ 12:00 体力測定
9/10 (木) 9:30 ~ 12:00 ストレッチヨガ

4~6月 10~3月
第3木曜日 9:30~の
ウォーキング講座も
ぜひご参加くださいわ

会場 浄るりシアター 小ホール
講師 健康運動指導士 正井先生
参加費 無料
持ち物 水筒、タオル、ヨガマット又はバスタオル、動きやすい服装で
定員 各50名
申し込み 7/1~定員になり次第終了
お問合せ 能勢町福祉部 すまやか支援課
健康づくり担当 (ささゆり) セ-ター内)
TEL 072-731-3201
FAX 072-731-2151

