平成29年度　中高年向け「おいでんセミナー」

熱烈歓迎！

ディスポータブルリーフ
ミナクル・南稜地区市民館　共催

ミナクル　で　ゆ・る・ト・レ

「ミナクルで　ゆ・る・ト・レ」メニュー　（楽しく、長続き）

体操、バランス系ストレッチ、筋トレ、ゆるトレ、ダウンストレッチ　等

常日頃からカラダを動かしている人は生活習慣病にかかりにくい、とよく言われます。

肩こり、腰痛、関節痛などの「よくある痛み」の原因は普段の生活で偏ってしまった姿勢です。ストレッチしましょう。

日々の生活に適度な運動を取り入れ、健康寿命を延ばしていきましょう。

南稜地区（大崎校区・植田校区・野依校区・大清水校区）の

50歳以上のあなた！来てみませんか！

回	開催日	時間と会場	講　　師
1	4月12日（水）	13:30～15：00 ミナクル内で行いますが、天気の良いときは芝生広場でカラダを動かします	ディスポータブルリーフ 代表　　菅沼　卓徒　氏 南稜地域の皆さんにカラダを動かす楽しさを提供し、健康に活動する人々のまち、南稜を目指しています。
2	4月26日（水）		
3	5月10日（水）		
4	5月24日（水）		
5	6月　7日（水）		
6	6月21日（水）		

３月２５日受付開始

定員２０人

定員になり次第受付終了

※参加費は毎回500円が必要です。
資料、器材、指導料等に活用されます。

申込と会場：ミナクル・南稜地区市民館　☎0532-26-0010