

あへあほ体操

～発声しながら健康体操～



「あ・へ・あ・ほ」と発声を繰り返しながら
行う腹筋運動です。器具を使わないので、
いつでもどこでもできる手軽な体操です。



令和5年10月8日、15日、22日、29日

毎週日曜日 全4回

厚別区民センター 1階 和室A

10時00分～11時10分

講師：津田 彩子 氏

健康運動指導士
介護予防運動指導員
がん専門運動指導士

【費用】 3,000円(受講当日にお支払いください)

【対象】 18歳以上の方(学生は除く)

【定員】 15名(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装・汗拭きタオル
ヨガマットかバスタオル・飲料水

【申込方法】 9月4日(月)10時から

窓口・電話・FAXにて受付致します。



【詳細・問合せ】 厚別区民センター

【電話】 011-894-1581

【FAX】 011-895-4471