

さわやか健康体操講座

さわやか健康体操はストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操を組み合わせた総合的な体操です。音楽に合わせて楽しく体を動かし、腰痛・肩こり等の症状を解消、体だけでなく心も精神も健康を目指しましょう！



令和6年11月11日・18日・25日・12月2日
毎週月曜日 全4回

厚別区民センター 1階 和室 A

【講師】 庄末 美佐子 氏 飯田光子 SSKT(札幌整美健康体操研究会)で指導

【費用】 3,000 円(受講当日に会場でお支払いください)

【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・飲料水
ヨガマットかバスタオル

【申込方法】 10月15日(火)10時から
窓口・電話にて受付致します。

受付時間 午前10時から午後4時まで(土・日可)



【詳細・問合せ】 厚別区民センター
【電話】 011-894-1581
【FAX】 011-895-4471