

健康な自分作りしませんか？



呼吸に合わせてゆったりと体を動かし、新陳代謝アップ！

癒し効果も抜群ですので、毎日が慌ただしく

疲れが抜けない方にもおすすめ！

体が硬いと心配な方も大丈夫！一緒に楽しく参加しませんか？

日　時：６月18日（土）　9：30～12：00

会　場：川口コミュニティセンター　　2F多目的ホール

参加費：無料

講　師：結城サカエ先生（長岡市運動指導員）

内　容：①かわぐっち体操（かわぐっちと一緒に準備体操）

　　　　　　　　　②姿勢改善

　　　　　　　　　③ボディーメイキング

※先着順に血管年齢測定と骨密度測定を行います。

持ち物：タオル、飲み物、上履き、運動しやすい服装、ヨガマット

**※申込締め切り：6月10日（金）16：00まで**

**※申し込みは、参加申込用紙をコミセン（平日9時～16時）に**

E-mail　 QRコード

**お持ちいただくかFAX、またはメールでお願いします。**

**主　催　　川口コミュニティ推進協議会　（担当　健康・福祉・子育て支援部会）**

**電　話　　0258-89-4417　　FAX　0258-89-3120　　問合せ：川口コミセン　綱まで**

**協　力　　長岡市（川口支所地域振興・市民生活課）**

**E-mail****kawaｇuchi-comi@marumaru-kawaguchi.jp**

**切り取り**

|  |
| --- |
| **若返りストレッチ講座　　　　　参　加　申　込** |
| **氏　名** | **住　所** | **電　話** |
|  |  |  |
|  |  |  |