

いきいきシニア講座 第1回

からだもこころも健康に！

ゆらぎ体操

今年も暑い季節がやってきます。

暑さに負けないように、ゆらぎ体操でからだを整えましょう。

膝や腰に負担をかけない体操で、ゆっくりからだを動かして、からだもこころもリラックス。



日時：令和6年7月4日（木）13：30～15：30

会場：亀田地区公民館 多目的ルーム1・2

講師：リフレクソロジー「Pono」代表 神田恵美さん

参加費：無料

対象：おおむね50歳以上の方 20名（先着順）

持ち物：動きやすい服装、ヨガマットまたは厚手のバスタオル、フェイスタオル、水分補給用の飲み物

内容：身体に負担がかからないよう、寝たままカラダを揺らし、心身をリラックスさせる体操を行います。

※お申し込み方法、アクセスは裏面をご覧ください。

お申込方法について

① インターネットでのお申込み

右の二次元コードをスマートフォン等で読み込むか、検索で亀田地区公民館のHPにアクセスし、「いきいきシニア講座」のリンクからお申込みください。(24時間受付)



② お電話・ご来館でのお申込み

お電話(025-382-3703)か、直接ご来館してお申込みください。
(お電話、ご来館での受付時間：平日の午前9時～午後5時)

受付期間：令和6年6月4日(火)～6月27日(木)

※先着20名に達した時点で受け付けを締め切ります。

新型コロナウイルス等感染拡大防止のため、次の項目にご協力ください

- ・風邪症状(発熱や咳など)があるなど、体調がすぐれない場合の参加については、慎重にご検討ください。
- ・マスクは個人の判断で、必要に応じてご着用ください。

亀田地区公民館

(アスパーク亀田・江南区文化会館 内)

〒950-0144

新潟市江南区茅野山3丁目1番14号

TEL：025-382-3703

FAX：025-381-7921

E-mail：kameda.co@city.niigata.lg.jp

※無料駐車場があります。

