



まちの先生講座2

初めての楽ちん運動 ～ゆるゆるストレッチ～

- ①呼吸法と姿勢で若返り
6月13日(月)
- ②ダイエットに繋がる
インナーマッスルを使う
6月20日(月)
- ③肩・腰を軽く楽ちんに
6月27日(月)

いずれも 10:30～12:00

持ち物：ヨガマット(あれば)

動きやすい服装で

体が固い!! 大丈夫です。
固いからストレッチが大事なのです。
ゆっくり呼吸しながら無理なく伸ばしましょう!(^~)!
体が柔らかくなると、脂肪が付きにくくなる、血行が良くなり凝りが取れる、運動機能が上がる、快便になる、歩くのが楽になるなど、沢山いい事があります。安心して下さい。何歳から始めても必ず柔らかくなります(*~)v



講師 小泉 純代 さん (ジャズダンススタジオ “ブレスカンパニー” 所属)

- ◆会場 石狩市公民館 ◆定員 20名(応募多数時は抽選)
- ◆受講料 カレッジ生 1200円 一般 1500円(3回分、各回ごとの受講も可能)
- ◆申し込み締め切り 5月30日(月) 申込み TEL/FAX: 0133-74-2249
- ※電話でのお申し込みは平日(月～金)9時～17時でお願いします。FAX・メールは土・日受付可能
- ◆問合せ いしかり市民カレッジ事務局(石狩市公民館内)
- メール kouminkan@city.ishikari.hokkaido.jp
- ホームページ <http://www.ishikari-c-college.com/>