



のびやかに

すこしずつ

早春の健康体操

はる・春・はずむ季節♪ 一緒に**体操**しませんか？

簡単な用具を使っのバランストレーニングや**有酸素運動**

体力・筋力アップをはかる**やさしい脳トレ**も取り入れて

どの年代でも無理なくできる体操です

寒いあいだ ちぢこまっていた体をゆっくりほぐしましょう

• 日時 3月6日、13日（いずれも月曜日） 午後2時～4時

• 全2回コースで行います

• 場所 中央生涯学習センター（バンビオ1番館）4階交流室1

• 参加費 500円

• 募集定員 先着で18名

• 講師 藤井佐智子さん(3B 体操公認指導者)

★申込・問い合わせ 下記へ電話で または来室してお申し込みください

生涯学習団体交流室（長岡京市中央生涯学習センター6階）

☎ 075-963-5518 Fax 075-963-5519

★★申込は2月15日（水）午前10時より受け付けます