



健康づくり 体験デイズ



会場 ぐらしき健康福祉プラザ（倉敷市笹沖180）

日時 3月10日、24日（どちらも日曜日）

10:00～11:00 運動体験

11:00～12:00 測定体験

※お申込みは、両日でも一日のみでも構いません。



内容 10日：ゆる体操～ゆるめて健康！～（講師：^{そえじま}副島齊子先生）

24日：ナチュラルヨーガ（講師：河杉麻子先生）

両日：血流、体組成測定など

対象 18歳以上の倉敷市在住、在勤または通学している方

参加費 各回515円 ※回数券・月間利用券もご利用いただけます。

定員 各回25名（予約制・先着順）

持ち物 運動の出来る服装（施設に更衣室があります）

タオル、飲み物

※体組成測定は裸足で行います。着脱しやすいものをお願いします。

◎ゆる体操～ゆるめて健康！～（10日） 体をゆるめてコリを改善していきましょう！
頭も体もスッキリ♪

◎ナチュラルヨーガ（24日）基本の呼吸から、やさしいポーズを中心に行います。
しっかり体を伸ばしていきましょう♪♪

◎血流 血液の流れや、速さを測定します。血管年齢が分かります。

◎体組成 全身の体脂肪率、筋肉量を測定します。



予約・お問い合わせ

ぐらしき健康福祉プラザ4F 健康づくり事業 トレーニングルーム
〒710-0834 倉敷市笹沖180番地 086-434-9875