

上鳥羽北部いきいき市民活動センター2階サロン



身体スッキリ体操

ゆっくりとした動き(ストレッチ)で身体をほぐしながら、全身を整えましょう！
どなたでも、お気軽に御参加ください。

開催日時

令和4年11月～スタート 毎月第2・第4水曜日
午前10時30分～正午(体操50分とティータイム)

募集対象

どなたでも

参加費

1回 200円(お茶とお菓子付き)

定員

各回12人(先着順)

持ち物

飲み物・動きやすい服装・ヨガマットまたはバスタオル
必要な方は5本指ソックス(裸足でも参加いただけます)



※お申込みは随時可能です。空き状況はお問い合わせください。

講師:内山裕子

スポーツクラブなどでヨガやエアロビクスなどの指導を行う傍ら、介護予防指導員として認知症予防、フレイル予防、ロコモ予防などの指導にも力を入れています。無理なく気持ち良く続けることが出来るよう、クラスを通じて皆さんの日常生活がさらに過ごしやすくなるよう、一緒に頑張りましょう！



断ち切ろう、コロナ差別。
あなたも、私も、不安は同じ。
思いやりを大切に、みんなで
乗り越えましょう。

※御来場の際は手指の消毒・マスクの着用・検温等、感染対策に御協力ください。
※開催中は窓を開けて換気を良くします。

お申込み・お問合せ:上鳥羽北部いきいき市民活動センター
〒601-8107 京都市南区上鳥羽南唐戸町 62-2
電話:075-691-9098 FAX: 075-662-0910
E-mail:kamitobahokubu@inetsbb.com
休館日:毎週火曜日及び年末年始
開館時間:午前10時～午後9時
※日曜日のみ午後5時閉館



京都市印刷物 第044596号 発行:京都市文化市民局地域自治推進室 令和4年10月

身体スッキリ体操 申込用紙 ※切り離してセンター窓口へ御提出ください。(電話・FAX・メールでの受付も可)

名前		年齢	
住所			
連絡先			