

コロナに負けない体力づくり

—ゆっくりと筋肉をほぐす運動と自重での筋トレで
健康を織りなしましょう—



普段の生活では動かしきれない全身の筋肉をゆっくり気持ちよく動かして、こわばった筋肉を緩め、身体の隅々まで血液を巡らして、こころも身体もリフレッシュさせましょう。併せて、自分の体重やゴムバンドを用いた、簡単で無理ない筋力トレーニングで澁刺とした健康・体力を取り戻しましょう。

🍃 日時

2月18日(土) 13:30~15:30

🍃 場所

カリエンテ山口(湯田温泉5-1-1)

🍃 講師

山口県立大学名誉教授 青木 邦男さん

🍃 持ち物

体操のできる服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物

🍃 定員

15名限定

必ずお名前、連絡先を明記して、電話、FAX、メールで
下記参画センターへお申込みください。

山口市男女共同参画センター ゆめぽぽら

山口市中央2丁目5-1

TEL/FAX (083) 934-2841

☒ mw3kaku@c-able.ne.jp



☒ お申込はこちら

【お願い】

★マスクの着用、手指消毒、検温
にご協力をお願いします。

★発熱などの症状のある方はご
参加いただけない場合があります。