



# 健康づくり エクササイズ

と き：令和8年7月14日(火) 10時～11時30分

と ころ：由利本荘市総合開発センター「有鄰館」 集会室

講 師：坂本 裕子 氏(マスター中高老年期運動指導士)

受 講 料：無 料

募集人数：最大30名程度

持ち物等：水分補給の飲料、運動できる服装、

ヨガマットまたは大きめのバスタオル

申 込：6月1日(月)～30日(火)の平日9時～17時

東由利公民館(69-2311)へ電話で申込



由利本荘市ケーブルテレビで放送中の「みんなかたーれ体操」で体操指導をしている坂本裕子さんによる「健康づくりエクササイズ」です。

ストレッチや軽い筋力トレーニングを、椅子に座ったり、寝転がったりしながら行います。座ったり寝転がったりしながら行うので、体力をあまり使うことなく体操できます。

運動不足や健康維持のためにも是非ご参加ください。