

いつまでも若々しく

ジャイロキネシス®

で無理なくエクササイズ

ジャイロキネシス®って、なあに？

ヨガと似ていますが、ジャイロキネシス®は椅子に座ったまま身体を動かし続けることで、身体に負担が少なく、全身のバランスを整え、体幹をきたえることが出来ます。筋肉をほぐし、やわらかくする効果もあると言われています。身体への負担が少ないので、あまり運動をする習慣のない人、体力に自信のない人にもおすすめです。



◆日時…5月26日・6月2・9・16・23日(木)
15時30分～17時

◆場所…大会議室

◆募集人数…16名(応募多数の場合抽選)

◆対象…成人男女

◆参加費…5000円

しめきり 4月20日必着

応募方法

- ①往復はがきに講座名、住所、氏名（ふりがな）年令、電話番号を明記のうえ、お申し込みください。
- ②直接来館の場合は通常はガキをお持ちのうえ、お申し込みください。
- ③インターネットからお申込みの場合は、ホームページの「講座・イベント」申し込みフォームからお申し込みください。

〒236-0021
金沢区泥亀2-14-5
金沢地区センター