

ジャイロキネシス®

(椅子やマットを使ったエクササイズ)で
身体バランスを整えよう

ジャイロキネシス®って、なあに？

椅子に座ったまま身体を動かし続けることで筋肉をほぐし、柔らかくする効果が期待できます。アクティブな運動ではなく骨や筋肉を本来の位置にバランス良く整える有酸素運動です。

ヨガはちょっとという方、運動が苦手な方、身体が硬くて尻込みしている方や高齢者など幅広い年齢層を対象に健康維持、健康促進に役立てます。

- ◆日時…10月19・26日・11月2・9・16日(木)全5回
15時30分～17時
- ◆場所…大会議室
- ◆対象…成人男女
- ◆募集人数…18名(応募多数の場合抽選)
- ◆参加費…5000円
- ◆持ち物他…ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物、運動し易い服装

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」(申込みフォーム)からお申し込みください。
- ③来館の場合は通常ハガキ(63円)をお持ちのうえ、お申し込みください。

締切：9月20日(水)必着

〒236-0021
金沢区泥亀2-14-5
金沢地区センター

