

棒びくす®とは・・・

専用の棒を使い、有酸素運動や筋力強化運動、バランス運動、柔軟性運動などを行うものです。

日時

5月10・24日

6月14・28日

14:30～16:30

(計4回：日曜日開催)

～支え棒を使って転倒予防・姿勢改善～

棒
びく
す
®

ゆるやか健康体操



住所：
美浜区真砂4-4-10
(こざくら第二幼稚園
向かい)

ご来館の際は公共交通機関をご利用下さい。

定員

千葉市内在住の60歳以上の方

16名

持ち物

- ・ **ヨガマットまたはバスタオル** ・ お飲み物
- ・ 汗拭きタオル ※上履きは必要ございません。

申込

4月1日(水) 9:30 ～ 10日(金)

※応募者多数の場合、4月11日(土)に抽選。

※申込は、電話(278-9641)・FAX(278-9642)または直接受付まで、
FAXの場合は、「氏名・年齢・性別・電話番号」をご明記下さい。