

令和8年度生きがいづくり講座

100歳まで歩けるための セルフケア体操

膝や腰の痛みを改善したり、予防をするための体操をしましょう。
膝腰はもちろん股関節や肩甲骨をメインとして全身の機能アップを狙った体操です。
むずかしい動きはないのでどなたでもご参加いただけます♪

講師◆鍼灸師・認定ヨガ療法士



清水 結子 さん

日時 令和8年 5月26日、6月2日・9日・16日・23日・30日

午前10時～11時30分 (全6回 毎回火曜日)

場所 中野市中央公民館 2階 208・209和室

定員 15名 (市内在住の方)

持ち物 ヨガマットもしくはバスタオル、動きやすい服装、飲み物

受講料 無料

申込み 5月11日(月)午前9時～13日(水)午後5時

※申込み多数の場合抽選。定員に達しない場合期間延長。

お問い合わせ・お申し込み
中野市中央公民館 0269-22-2691

