交流促進講座開催事業高齢者交流事業　　２０２５年９月

ピラティスで身体をほぐしましょう！

ゆっくりとした正しい動きと呼吸法で、無理なく身体のバランスを整えてみましょう。続けることで自律神経の乱れも改善され、心も身体もリフレッシュします。みなさん、一緒に身体を動かしましょう！！

と　き　10月 3日（金） 10:00～11:30

場　所　本庄コミュニティセンター 1階和室

講　師　藤井 輝美さん（マットピラティストレーナー）

持ち物　バスタオル、フェイスタオル、水分補給の飲み物

定　員　10人（先着順）

身体が固くて運動が苦手な方、姿勢が、なかなか良くならない方、腰痛や肩こりに悩んでる方、是非ご参加ください！！

ワクワクしながら一緒に楽しみましょう。

問合せ先
西交流館　本庄コミュニティセンター
☎ (084)923-8475　福山市南本庄三丁目4番15号
申込み先
受付時間：月～金曜日8:30～17:00　土曜日8:30～12:00
本庄コミュニティセンター ホームページ