

健康

かいかっ

快活体操



- ストレッチ効果をより感じられるように、筋膜ストレッチを紹介します。
- 動きやすくなるには、関節をうまく使えなければなりません。今の状態を把握して、関節を動きやすくしていきます。
- 正しい筋力トレーニング、ストレッチを紹介します。

♡日程 2025年(令和7年)9月17日(水)・24日(水)
10月1日(水)・8日(水)・15日(水)
午前10時~午前11時 【全5回】

♡場所 松永交流館 松永コミュニティセンター(集会場)

♡対象 一般

♡定員 20人※先着

♡参加費 4,000円※全5回分

♡講師 古谷有里子 ※当施設レッスン指導者

♡申込方法 9月2日(火)午前9時~ (公財)福山市スポーツ協会HP内
「教室等申込システム」よりお申し込みください。※先着

♡問合せ先 ゲタリンピック松永健康スポーツセンター

福山市松永町四丁目14番1号

Tel:(084)934-7717

※毎週月曜日は休館日です。(祝休日の場合は翌日)



主催:公益財団法人福山市スポーツ協会 後援:エフエムふくやま

☆お申し込みはこちらから☆

こちらのQRコードをスマホで読み取り
必要事項の入力をお願いします。



裏面もご覧ください



参加にあたっての 注意事項



●持ち物

動きやすい服装、屋内用シューズ、タオル、飲み物など

●受付時間について

講座開始15分前より受付をはじめます。

●個人情報について

収集した個人情報はこの事業のみに使用し、他の目的には一切使用しません。

●写真撮影について

主催者が講座の状況を撮影し、福山市スポーツ協会のHPやSNSに掲載させていただく場合がありますので、ご了承ください。

●保険について

講座参加に際しての怪我や事故などが、一部補償されます。万一事故などが発生した場合は、速やかに事務所へご連絡ください。