

カラダ改革♪



～ピラティスとバランス食でリフレッシュ～

胸式呼吸を行いながら、筋肉にフォーカスし、体を動かしていきます。

「代謝アップ」「体幹強化」「姿勢改善」などうれしい効果がたくさん!!

つい続けたいくなる食事と運動のコツをご紹介します。

開催日 全2日間

1日目

7月30日(水)

10:15～12:00

内容:ピラティス

2日目

試食付き

8月6日(水)

10:15～12:00

内容:ピラティスと栄養講話

対象

64歳以下の市民

先着15名

講師

一般社団法人Bondsスポーツクラブ

中村 葉子 先生

盛岡市保健所

管理栄養士

【申込み・お問い合わせ】

盛岡市保健所 健康増進課

☎019-603-8306



参加方法はたったの2ステップ!

① 電話かネットで申し込む

6月19日(木)10:00～受付開始

電話:019-603-8306

ネット申込はこちら▶▶▶

(市公式ホームページ)



② 当日会場へ

会場: 盛岡市保健所(神明町3-29)

持ち物: ヨガマット(バスタオルでも可)

タオル、飲み物、筆記用具

MORIO-JカードまたはMORIO Pay

アプリの入った端末(お持ちの方のみ)