



楽しく体を動かす 健康体操

～自分の体をチェックしてみませんか！～

内 容：音楽に合わせて楽しくリズム体操するほか、簡単なストレッチ体操や気軽にできる筋力トレーニングなどを行います。体操をしているうちに、うっすらと汗をかいてきます。最後は力を抜いてクールダウン。頭も体もすっきりして、とても気持ちいいです。

日 時： 令和7年9月24日（水）午前10時から正午まで

場 所：乙部農業構造改善センター 2階 第2会議室（和室）
（乙部地区公民館と併設の施設です。）

対 象： 市民 12人

講 師：（公社）日本フィットネス協会認定インストラクター
我妻 和子 さん

受講料：無料

持ち物：飲み物（水分補給用）、フェイスタオル

服 装：動きやすい服装



申込受付：8月19日（火）午前10時より窓口または電話で受け付けます。
（先着順）上記以外は午前8時30分から午後5時（土日祝除く）

【問合せ先】盛岡市乙部地区公民館

（電話696-2081）