



開催日～全2回コース～

ピラティスとは？

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」に効果的。

カラダ改革♪

ピラティスとバランス食で リフレッシュ～夜コース～

内 容

試食付き！栄養士のお話とピラティス

つい続けたいくなる食事と運動のコツをご紹介します。

対 象

69歳以下の盛岡市民 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

保健所 管理栄養士

災害等により、中止や延期となる場合があります。

試食付き！

9/11(水)
19:00～20:30

9/18(水)
19:00～20:30

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

8/20(火)10:00 受付開始

電話 019-603-8306

(盛岡市保健所 健康増進課)

ネット申込▶

市公式ホームページより



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)、筆記用具、タオル、飲み物、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)、がんばり記録表(お持ちの方のみ)

【申込み・お問い合わせ】

盛岡市保健所 健康増進課 ☎019-603-8306