

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

9月10日(水)
19:00～20:30

内容:ピラティスの実技

2日目

試食付き

9月24日(水)
19:00～20:30

内容:ピラティス実技と栄養講話



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月20日(水)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)

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

