

# ”疲れを溜めない” カラダ作り講座

—「調子がいい！」が当たり前—



体調がよく体の動きもスムーズ

首、肩のこりが激減しました

気持ちが明るく前向きになった

とても癒されました

ムリなく続けられる


※R7教室参加者の声



## コンディショニング（体調改善運動）の教室

さする等の動きで、筋肉やリンパの流れ、骨の配列を整えていきます。  
こり、冷え、むくみなどの不調が改善され、代謝が上がります。

ネット申込はこちら

 **日程** AまたはBいずれかのコース全2回

残席わずか

 **Aコース、日程が変更になりました**

**Aコース**  
1回目 7 / 2  
2回目 7 / 16

**Bコース**  
1回目 6 / 25  
2回目 7 / 9

すべて木曜日  
10:00~11:45

## **対象**

あまり運動習慣がない64歳以下の盛岡市民  
※コンディショニング未経験者のみ

## **持ち物**

筆記用具、飲み物、タオル2~3枚、  
バスタオルまたは ヨガマット

## **会場**

盛岡市保健所（神明町3-29）  
※駐車場無料サービス券の交付はありません

## **服装**

動きやすく  
①ひざが出せる②素足になれる服装

**【申込み】 6月4日（木）10:00から受付開始 先着20名**

①TEL 019-603-8306  
（盛岡市保健所 健康増進課）

または

②ネット申込  
市公式ホームページより