

”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。

日程

11月5日（木）10時30分～11時45分（受付10時15分～）

対象

64歳以下の盛岡市民
※コンディショニング経験の有無は
問いません

会場

イオンモール盛岡
専門店街2階イオンホール

持ち物

筆記用具、飲み物、タオル1枚、
ヨガマットまたはバスタオル
※土足利用の会場にヨガマットまたは
バスタオルを敷いて実施します

服装

動きやすい服装
（ひざが出せて、素足になれるもの）

【申込み】10月7日（水）10時00分から受付開始
（先着20名）

①TEL 019—603—8306 または ②ネット申込
（盛岡市保健所 健康増進課） 市公式ホームページより

