

令和8年度 飯山南コミュニティセンター生涯学習 新企画 「若返り体操」

- 主 催：健康スポーツ部・健康づくり推進委員会
- 講 師：木村圭子さん
- 対 象：不問
- 開 催：月 1 回・第 1 金曜日
10：00～11:30（最初 15 分はビデオで説明）
- 参加料：年会費 2,500 円（途中参加可／月割）
- 定 員：25 名
- 準備物：室内シューズ・飲み物
- 申 込：コミュニティセンター窓口もしくは電話
0877-98-2200



* マルタスで60歳以上対象の教室や各コミュニティで指導されています。



はじめまして！木村圭子と申します。
健康運動指導士として 25 年間、地域でヨガや健康体操の指導に携わってきました。どなたでも続けやすい運動習慣づくりをサポートしています。

特にシニア世代の方々が、無理なく体力を高め、日常生活をより快適に過ごせるよう、「健康寿命を伸ばす」ことを大切に活動しています。

法の郷のみなさんが運動を通じて心も体も軽やかになる時間をお届けできるよう、笑顔あふれる健康づくりを応援していきます。

4 月からどうぞよろしくお願いいたします。

【年間スケジュール】（全 12 回）

4/3 (金)	5/1 (金)	6/5 (金)	7/3 (金)	8/7 (金)	9/4 (金)
10/2 (金)	11/6 (金)	12/4 (金)	1/8 (金)	2/5 (金)	3/5 (金)

★ 春と秋の各 1 回、法の郷公園の健康器具を利用した屋外体操を開催します。