

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ひいたします。

【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。