

週に1回の健康づくり、お友達と来てみませんか？

シニアゆるゆる教室

日 時：金曜 13時30分から15時まで

場 所：津幡町総合体育館

参加料：1回 200円



開催日	内容
6月6日	◆ お休み
6月13日	◆ ヨガ（講師：阿部典子さん） シニアにも無理なくできるプログラムを教えてください。 心を穏やかに保ちつつ、心身の機能をヨガで活性化させませんか。
6月20日	◆ バランスボール（講師：真柄美佳さん） バランスボールのもつ「弾む」「転がる」「支える」といった3つの機能的な特性を活かして、無理なく自然に体幹などが鍛えられる運動です。 楽しい音楽に合わせてみんなでバランスボールにチャレンジしてみましょう。
6月27日	◆ ピンポン ゆるゆる教室でも人気の卓球。気軽に卓球をしてみたい方はもちろん、しっかり体を動かしたい方もお待ちしております。 勝ち負けよりも一緒にラリーを楽しみましょう！
7月4日	◆ お休み

主催：（一社）津幡町スポーツ協会