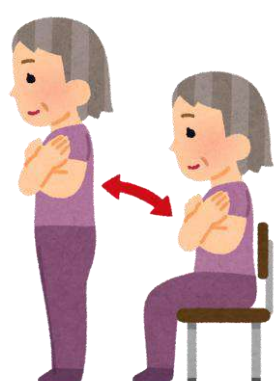
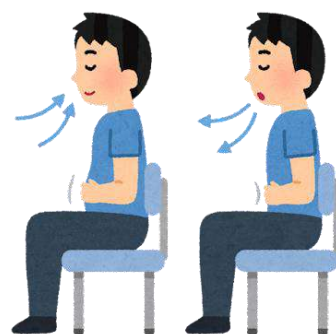


# 元気・生き生き・健康体操

～自分に合った体操を～



「西区環境キャラクターさんかくやまベエ」



人生100年時代、健康的な生活を送るため  
無理なく手軽にできる体操を学びましょう

★日時 令和5年5月11日～6月1日 毎週木曜日  
14時00分～16時00分

★講師 第1講～第2講：社会福祉法人 宏友会 理事 菊地 伸  
第3講～第4講：社会福祉法人 宏友会 相談主任 大西 由記子

★会場 札幌市生涯学習センター ちえりあ

★受講料 3,600円 [全4回] ★定員 30名

※ 運動できる服装で受講してください。タオル、飲み物をお持ちください。

	期 日	各回タイトル	内 容【講義と実技】
第1講	5月11日 (木)	「やまベエ誰でも体操」 ～コロナに負けない健康づくり～	加齢やコロナに負けない心身機能 アップのポイント
第2講	5月18日 (木)	体操の応用編 ～セルフケアで効果アップ!～	けがや病気を予防して安全に運動 する方法
第3講	5月25日 (木)	椅子ヨガ体験 1 ～ヨガ入門編～	椅子ヨガとは ヨガの歴史とヨガ哲学
第4講	6月 1日 (木)	椅子ヨガ体験 2 ～自宅で行う方法～	ヨガの心身への効果 自宅でも継続できる内容

申し込み締め切り 3月25日(土)

締め切り日に定員に達していない場合、  
引き続き先着順で募集いたします。

裏面をご覧ください