

令和3年度 南老福 健康講座

スマイル コンディショニング

～笑顔で動きやすい身体づくり～



第1回

コンディショニングのススメ
～いつまでも自分の足で歩くために～

日時：8月31日（火）13：30～15：00

場所：南老人福祉センター 集会室・教養娯楽室

コンディショニングとは…

硬くなった筋肉を整え
動きやすい身体づくりを
する運動です。

頑張らない運動で
筋肉と骨を整えて

ココロもカラダも
リフレッシュしましょう♪



第2回

コンディショニング ウォーキング
～美しさと健康のために～

日時：9月7日（火）13：30～15：00

場所：南老人福祉センター 集会室・教養娯楽室

第1回・第2回の
セットでの参加です

講師 NCA コンディクション インストラクター
健康運動指導士
前川 麻紀さん

対象：市内在住の60歳以上の方
※医師から運動を止められていない方
定員：各16名（先着順）
受講料：無料
申込締切：8月16日（月）
持ち物：バスタオル、飲み物

《お申し込み・お問合せ》

彦根市南老人福祉センター “スマイル”（彦根市田原町13-2）

電話 0749-43-6700 / FAX 0749-43-6711

..... 切り取り

スマイル健康講座申し込み

ふりがな 氏名	住所	電話	FAX
	〒 彦根市		