

マイチャレンジ講座体験会のおしらせ

9月からはじまる **2 講座** + 受講生を追加募集する講座の中から
3 講座の体験会を開催します お気軽にご参加ください

**参加費
無料**

体験会一覧

8/4 (月) 10:45~11:30 **追加募集**

若みせ筋トレ/磯貝大和先生

日々快活に過ごせるよう、骨盤矯正・筋膜リリースなど取り入れながら筋力を維持・向上できるようなメニューに取り組みます

運動だけでなく、季節や時期に応じた食事などのアドバイスも予定しています

<持ち物>ヨガマット・内履き・タオル・水分

8/5 (火) 9:30~10:15 **追加募集**

入門太極拳/廣木けい子先生

太極拳は年齢問わず始められる運動です

心身ともにリラックスする効果はもちろんですが、シニア世代の転倒予防も期待できます

当講座では太極拳の初歩から指導します

<持ち物>動きやすい服装・底が薄めの内履き・水分



8/7 (木) 10:45~11:30 **9月~**

ストレッチ体操/大槻久美先生

リズムに合わせて体操をします

体操にはウォーキングなども取り入れます

運動後にはストレッチで身体をととのえます

<持ち物>内履き・ヨガマット・水分・バスタオル



8/8 (金) 9:30~10:15 **9月~**

やさしいヨガ/宮川彩先生

柔軟な身体づくりを目標とし、自身の体と心をヨガのポーズと呼吸法で整えていきます

初めてヨガに挑戦される方に最適の講座です

<持ち物>ヨガマット・のみもの

8/8 (金) 10:45~11:30 **追加募集**

シニアリズム体操/北島春香先生

個々に無理なく、音楽に合わせてゆっくりストレッチや体操を行います

簡単な脳トレ体操で全身を活性化します

<持ち物>ヨガマット・水分・タオル

受講方法

【申込開始:7月7日(月)9時~】

*受講は原則お申し込みが必要です

下記方法にてお申込みください

①ワークパル上越:窓口にて申込【受付時間:9時~17時】

②ワークパル上越:電話にて申込【025-545-5111・受付時間:平日 9時~17時】

③ホームページより申込

<https://jyoufuku.zenpuku.or.jp/workpal>

