

宮城公民館 健康講座

体幹・バランスアップ教室

参加者募集！

体の中心部・胴体(体幹)を鍛えることは、単に筋肉が引き締まるだけでなく骨格のバランスも整います
美しくカッコいい姿勢を手に入れよう！

- ☆ 日 時 【第1回】1月26日(金)
【第2回】2月 9日(金) 午後2時00分～3時00分
- ☆ 内 容 ストレッチポールとスタビライゼーション
- ☆ 会 場 宮城公民館 多目的ホール
- ☆ 対 象 18歳以上の市内在住の方(先着20名)
- ☆ 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物
- ☆ 講 師 前橋市まちづくり公社ヤマト市民体育館職員
- ☆ 参加費 無 料
- ☆ 申込み 宮城公民館まで電話または窓口に直接
(前橋市鼻毛石町 1711-8 電話027-283-6886)

ストレッチポール

円柱形をしたやや硬めのクッションを使ったエクササイズ。



スタビライゼーション

リハビリ体操から派生した新エクササイズ。
道具を使わず静止ポーズを取るだけなので家庭でもできます。

