

令和8年度 後期

キレイ☆UP運動教室

～しなやかな身体目指しませんか？～

講師 運動トレーナー
本吉 久子 先生

※うつぶせになることがあるので
妊娠中のご利用はできません

- 対象者：大竹市在住の20歳代～50歳代の女性
- 時間：10時30分～11時30分（10時15分～受付開始）
- 場所：にじいろこども園 2階 多目的ホール
- 持参物：運動のできる服装・飲み物・タオル
- 参加費：20円/回（保険料含む）

託児について

託児利用者のみ要予約（定員：4名）

- ・お子様1人につき20円。
- ・おおむね生後4か月以上で首が座っている児が対象。
- ・託児に必要な物の持参をお願いします。（飲み物・おむつ等）
- ・5日前までに予約をお願いします。キャンセルは当日の9時までに必ず連絡をお願いします。

後 期 日 程		今月のテーマ・ポイント
R8年10月	7日（水） ・ 21日（水）	呼吸やストレッチで骨盤調整
11月	11日（水） 🍎	初めてのヨガ ～からだが硬くても大丈夫！～
12月	2日（水） ・ 16日（水）	初めてのヨガ ～やさしい朝ヨガ～
R9年 1月	13日（水） 🍎 ・ 27日（水）	ヨガで冷え・むくみ改善
2月	10日（水） ・ 24日（水）	総まとめ ～しなやかな身体づくり～



の印のある日は、大竹市役所3階大会議室で行いますので、ご注意ください。

託児申し込み・問い合わせ先 保健医療課健康相談電話 0827-59-2155