



# 健美操体験教室

## ～自然治癒力を活性増進させる体操～

旭区老人福祉センター 旭区森小路 2-5-29 ☎ 06-6955-1377 【指定管理者】社会福祉法人 リベルタ

健美操とは…『健やかに美しく自分自身を操る』ことができるようになるために日本健美操協会が独自に開発した体操です。①調息（呼吸）②調身（内臓、骨格筋の身体）③調心（精神）3つの調和を目的としています。

●日時 令和4年9月5日・10月3日(月) 2回連続

午前10時30分～11時30分

●場所 旭区老人福祉センター3階 多目的室

●講師 橋本 菊代さん（健美操指導員）

●内容 呼吸・身体・精神の調和で自然治癒力を活性増進させる

●費用 無料

●対象 利用証をお持ちの方(市内在住60歳以上の方)、二日間とも参加できる方

●定員 15名(申込み先着順・来館者優先)

●申込み 8月8日(月)から **来館・電話** にてお申込みください



●持ち物 動きやすい服装、バスタオル、汗拭きタオル、飲み物（上靴は不要です）

※申込みは、午前9時45分～午後5時まで ※代理申込み不可

※電話申込みの場合は仮申込みとなり、後日、本申込みに来ていただく必要があります

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、本教室を中止または延期する場合があります

### 申込書



『健美操体験教室』に申込みします。

■氏名

■性別 男 ・ 女

■住所

■年齢

■電話番号

■利用証番号

講座参加に際し、配慮が必要なことがございましたら、当センターまでご相談ください。