甲斐市双葉ふれあい文化館学習型ワークショップ

かんたん！ストレッチ＆マッサージ

自分のからだの状態を知ることはとても大切。毎日無理なく続けることでからだが整います。続けるためのコツや簡単筋トレもお伝えします。

【日　　時】２月２日（金）、９日（金）、16日（金）　19：00～20：30
【募集対象】小学生以上（小・中学生は保護者同伴でお申込みください。）
【募集人数】15人　※定員になり次第締め切ります。
【会　　場】双葉ふれあい文化館１Ｆリハーサル室
【参加費】３回で1,000円（初日に徴収します。）
【申込み方法】電話または窓口にてお申し込みください。1/10(火)9：00受付開始

講師 ▶ 山口 恵理子(やまぐち えりこ)

マタニティビクスインストラクターとして、女性のからだづくりの指導や子育て支援の活動をしている。
また、ボクシングジムを経営し、キッズ・ジュニアの育成に力を入れている。毎日を快適に過ごすために、こころとからだを整えることの大切さを日々伝えています。

STEP・APPLE SPORTS（山梨ボクシング ライジング）代表、日本マタニティフィットネス協会認定マタニティビクスインストラクター、プレマタニティフィットインストラクター、子育て支援員、深部浸透整体師

主催：甲斐市双葉ふれあい文化館/(公財)やまなし文化学習協会　共催：甲斐市教育委員会

【お問合わせ】甲斐市双葉ふれあい文化館　〒400-0105　甲斐市下今井２３０　電話 0551-20-3660