

女性のおしゃべりルーム

心と体のリフレッシュ

～体の調子を整えるストレッチ&気分爽快簡単エアロビクス～

育児や家事、仕事など…忙しい毎日を送っているみなさん！

疲れたな～と感じた時、ストレス発散や運動不足解消をしていますか？

インストラクターとして活躍中の小林泉さんのお話を伺い、楽しく気分転換してみませんか～。

9月30日(水)

10:00～10:20 小林泉さんトーク

10:30～11:05 簡単な運動

11:15～11:30 感想発表会

講師 小林 泉さん

健康運動実践指導者・介護予防指導員
チェアエクササイズインストラクター
ピラティスインストラクター



体育系短大を卒業後、県内フィットネスクラブにおいてエアロビクス・ラテンエアロ・アクアビクスなどのレッスン指導を経て、その後、病院内の運動施設でレッスン指導やトレーニング内容の提案・指導を行っていた小林さん。現在は、高齢者向けのスタジオレッスンやトレーニング指導長寿介護課らしくフィットの指導、食生活改善推進員会運動指導、鶴寿会運動指導などの委託レッスンをしています。

会場 ぴゅあ富士 レクリエーション室

対象 一般女性 10名

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

室内運動靴・飲み物・タオル



無料

新型コロナウイルス感染拡大防止についてのお願い

- ・必ずマスクを着用し、入館時には備え付けの消毒液で手指の消毒をお願いします。
- ・当日、発熱や風邪の症状がある場合、または、体調が優れない場合は参加をご遠慮くださいますよう、ご協力をお願いします。
- ・詳しくは、ぴゅあ富士ホームページ内「ぴゅあ富士を利用される皆様へ(閉館措置解除に伴うお願い)」をご覧ください。

<http://www.yamanashi-bunka.or.jp/pwm/topicsfujii>

携帯電話・スマホをお持ちの方は下のQRコードから！

主催・お問い合わせ

山梨県立男女共同参画推進センター

ぴゅあ富士

〒402-0052 山梨県都留市中央 3-9-3
TEL:0554-45-1666 FAX:0554-45-1663
MAIL:pure-fuji@yamanashi-bunka.or.jp



ぴゅあ富士
Facebook



ぴゅあ富士
ホームページ



無料託児あります
6か月～就学前
3日前までに予約

