

健康づくり

教室



からだにいいことはじめませんか

バランスボールを使っての
筋力トレーニングやストレッチで
インナーマッスルを鍛えよう！！

日時

10月4日(木)、18日(木) (全2回)

9:30 ~ 11:30

場所

倉敷市環境交流スクエア
(水島愛あいサロン)

参加費

200円(2回分)

※参加費は初回にお支払ください。
欠席の場合、返却はいたしません。

要
項

- 定員 15名 ※先着順
- 対象 40歳以上、初心者歓迎
- 服装 動きやすい服装
- 持ち物 タオル、飲み物

お申込み・お問い合わせ

倉敷市環境交流スクエア
(水島愛あいサロン)
〒712-8057
倉敷市水島東千鳥町 1-50
Tel 086-440-5511
受付は 9:00~21:00
※日曜日は 9:00~18:00
休館 火曜日

主催：クラレテクノ・シンコースポーツ共同事業体
後援：倉敷市

運動&座学



講師：八木 康行

保健体育高校教諭歴31年。高校野球監督歴27年(全国高校野球連盟第1回イヤーズ・オブ・ザ・コーチ受賞)。
退職後、パーソナル運動教室「スポーツ塾・アトム」を設立。
JHCAライセンス認定フィジカルコンディショナー。高齢者体づくり支援士認定ドクターコース。