

平成27年度宮古市中央公民館事業

社会経験者大学第2回講座

# 軽運動

## 「3歳若返る!?体幹トレーニング」

オー!



～体幹を鍛えて若返ろう!～

日時： **7月8日(水)**

午後 **13:30～15:00**

(受付 13:00～)



会場： シーアリーナ (総合体育館) 多目的体育室

講師： 横田 紀子 氏 (宮古市体育協会指導員)

### ☆持ち物☆

ふれあい学習ノート、汗拭きタオル、飲み物、中ズック  
(外履き袋の持参にもご協力ください。)

動きやすい服装



お友達と  
誘い合って、  
出席しま  
しょう♪



【お問い合わせ】 中央公民館 ☎ 62-5807