

令和6年度
リフレッシュ[♪]



健

康

体

操

教

室

令和6年12月～令和7年1月
全6回コース 受講生募集！
参加費無料！

～みんなと一緒に楽しく元気になりましょう～



昨年のリフレッシュ体操

助川交流センター
4F 多目的ホール
13時30分～15時

募集
先着30名

申し込み先
助川交流センター
(23) 0955

講師紹介

M i y u k i 先生 (ヨガ)

初めてでも大丈夫、体が硬くても大丈夫
安心して参加ください！

M A R I E 先生 (B O D Y コンディショニング)

体に軸を通して動きやすい体を作りましょ！

美咲先生 (ヨガ)

呼吸を合わせて体を動かし、心と体をリフレッシュしましょう！

開催日

R 6 年 1 2 月 6 日 (金)	M i y u k i 先生
R 6 年 1 2 月 1 3 日 (金)	M A R I E 先生
R 6 年 1 2 月 2 0 日 (金)	M i y u k i 先生
R 7 年 1 月 2 4 日 (金)	M A R I E 先生
R 7 年 1 月 1 7 日 (金)	美咲先生
R 7 年 1 月 3 1 日 (金)	美咲先生



助川学区コミュニティ推進会

日立市健康づくり推進課との共催