

グループ化支援事業

ゆるゆる 健康運動教室

からだを動かすことが少し難しい方にも、無理なくできるゆるやかな運動をしていきます。

アロマの香りを嗅ぎながら心身ともにリラックスして元気な体づくりをしていきましょう。

日時： 9月7日^①、14日^①、28日^①

10月5日^①、19日^①、26日^①

全6回 全日程 11:30~12:10

対象：6回とも参加できる方

定員：12人 先着順

場所：温品公民館 和室 または 会議室1

内容：ゆるやかな健康運動・アロマ芳香浴

持参物：運動用フェイスタオル（長めの長方形タオル）
5本指ソックス、飲み物

※動きやすい服装でお越しください。

参加費：無料

申込み：8月30日^① 17:00 までに温品公民館電話または窓口にて

講師 健康運動指導士
AEAJ 認定アロマセラピスト

小倉 啓子さん

温品公民館の健康運動教室2グループ講師のほか、行事などで運動指導も行う。また、高齢者デイサービスやスポーツイベントでボディケアのボランティアにも積極的に参加。健康生活のためにからだ全体を整えていくことを伝えている。



【申し込み・問い合わせ】公益財団法人広島市文化財団 温品公民館

〒732-0033 広島市東区温品七丁目8番19号

TEL 082-289-0256

(ホームページ) <http://www.cf.city.hiroshima.jp/nukushina-k/>

○開館時間

8:30~22:00

○受付時間 (電話/窓口)

☆月水土日→ 8:30~17:15

☆木金→ 8:30~19:00

○休館日

☆火曜日、祝日など