

～美しく健康に～  
**女性のためのアクティブライフ講座**  
★金曜午前4回コース★



1回目  
6/26

★自分の体を知ろう★

身体・体力測定  
ストレッチ

3回目  
7/10

★適度な運動で  
ホルモンを整える★

リズム体操  
健康講座

2回目  
7/3

★後ろ姿美人を  
目指そう！★

姿勢と歩き方  
簡単筋トレ

4回目  
7/17

★美しく健康に！  
今、出来ること★

ココロいすみダンス  
運動の復習



**参加費：無料！**

お申込は6/5(金)より

保健福祉センターにお電話ください！

- ★対象：市内在住の女性で20歳～64歳(受講日現在)
- ★日時：R8 6/26・7/3・10・17 毎週金曜日 10時～11時半
- ★場所：和泉市保健福祉センター(和泉シティプラザ内)
- ★定員：20名(先着順)
- ★保育：有り(条件付き) ※詳しくはお問い合わせください

《お問い合わせ・申込先》



保健福祉センター

Tel 0725 - 57 - 6620



本講座は、生涯学習サポート講座の対象です。