

# くすの木体操

(当日受付定員制)

～誰もが簡単に健康づくりができるようにと考えられたご当地体操です～

ご参加時の持ち物：バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・室内運動靴

お持ちであれば健康サポート手帳

☆当日は動きやすい服装でご参加ください

## ★講習会 <講師：村田節子氏（平塚市まちづくり財団）>

●日時：令和2年9月11日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着25名

場所：富士見公民館

●日時：令和2年9月25日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着15名

場所：リフレッシュプラザ

●日時：令和2年10月2日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着25名

場所：大野公民館

●日時：令和2年10月30日(金)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着25名

場所：旭北公民館

## ★教室 <講師：平塚市健康推進員>

●日時：令和2年9月17日(木)

13時30分～15時

受付：13時から

定員：当日受付 先着22名

場所：大原公民館

## 3B体操教室 当日受付 <先着60名>

～誰にでも無理なく楽しんでいただける体操です～

★日時：令和2年10月23日(金) 13時30分～15時00分

受付：13時 <お持ちであれば健康サポート手帳>

場所：旭南公民館

講師：公益社団法人日本3B体操協会

神奈川南支部 若菜后氏



ご参加時の持ち物：バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・室内用運動靴

☆当日は動きやすい服装でご参加ください。

## 健康ヨガ教室 当日受付 <先着50名>

～ヨガ体操により身体を整え、呼吸法により神経を整え、  
リラクゼーションにより精神を整える健康法です～

★日時：令和2年10月30日(金) 13時30分～15時00分

受付：13時 <お持ちであれば健康サポート手帳>

場所：花水公民館附属体育館 (南部福社会館 体育館)

講師：安藤もと子氏 (神奈川ヨガ体操協会)



ご参加時の持ち物：バスタオル・汗ふきタオル・飲み物・室内用運動靴

☆当日は動きやすい服装でご参加ください。

主催：平塚市健康推進員連絡協議会 問合せ先：平塚市健康課 0463-55-2111