

SHOWA PARK 公園活用講座

リフレッシュ
できる

6.4 土曜日

雨天時は翌日 6.5 に開催

どちらも受講料は **無料** です

9:00

健康づくりのプロ、
「高齢者体力づくり支援士」が
普段の散歩途中にできる
効果的な使い方を紹介！

健康器具でストレッチ

- 講師 須佐美 慧
(株式会社コトブキ)

11:00

有酸素運動で
あなたも基礎代謝アップ！
バレエ・フィットネス・ヨガの動きを
音楽に合わせて簡単にレッスン。

パーク バレトン ソルゼシス

- 講師 山本 沙優美
(フィットネストレーナー)

原則 60歳 以上の方

先着 20名 程度

動きやすい服装、汗拭きタオル、
水分補給出来るもの

対 象
定 員
用 意

どなたでも参加できます

先着 20名 程度

動きやすい服装、汗拭きタオル、
水分補給出来るもの、ヨガマット

(医師から運動を制限されている方はご相談をお願いします)

申込み方法など 詳しくは 裏面をご覧ください→

主催：一般財団法人函館市住宅都市施設公社 北部公園事務所 FAX. 0138-40-6322

申込み方法：FAX または 直接 昭和公園管理事務所 までお越しください

申込み講座	：	健康器具でストレッチ	・	パークバレトン
参加者氏名	：		(年齢層	歳代)
ご住所	：			
連絡先電話	：			

9:00

いずれも開始5分前までに休憩広場(管理事務所前)集合です

健康器具でストレッチ

- 講師 須佐美 慧
(株式会社コトブキ)

公園にある健康遊具を利用してご自身の体力に応じた運動方法をご紹介します。ウォーキング・お散歩の合間に無理なくカラダを動かしながら健康づくりをしてみましよう！

11:00

パーク バレトン ソール シンセシス

- 講師 山本 沙優美
(フィットネストレーナー)

音楽に合わせて、バレエ・フィットネス・ヨガの動きを組み合わせたエクササイズです。足裏の感覚を目覚めさせ、代謝アップやバランス能力・柔軟性向上を一緒に目指しましょう！



参加について
お願い

新型コロナウイルス感染の状況によっては、開催を中止する場合がございます。当日で参加される方は、マスク着用をお願いいたします。また、発熱や体調不良の場合は、参加・来園をご遠慮ください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、ご理解ご協力をお願いいたします。