

健康のための新体操 ～健やかリボン体操～

新体操のリボンを使って楽しく体を動かしましょう！

新体操と聞くと強烈な柔軟性が必要だと思われがちですが、この講座では心地よいストレッチや体操しか行いませんので、どうぞご安心ください。

新体操のリボンを使うと、普段の何気ない動きも華やかに見えてきます！また、リボンを扱う動作は頭の体操にもなりますので、運動の後には体も頭も心もスッキリすることでしょう！一緒にリボンで楽しく運動しましょう！

日 時	9月7日(土)10:00～11:30
場 所	町田市生涯学習センター(町田市原町田6-8-1町田センタービル) JR横浜線町田駅徒歩3分・小田急線町田駅徒歩5分
講 師	桜美林大学健康福祉学群 助教 高橋 弥生 氏
対 象	一般の方(50代以上の女性大歓迎です！)
定 員	20名(申し込み多数の場合は抽選します)
参加費	1,200円
申込締切	8月15日(木)〈必着〉



〈お申込み方法〉

裏面の受講申込書に必要事項を記入のうえ、郵送またはFAX(042-703-8536)にてお申し込みください。
または、さがまちコンソーシアムホームページのさがまちカレッジ申し込みフォームに必要事項を入力して、送信してください。



さがまちカレッジ

お問い合わせ・お申込み先

さがまちコンソーシアム 事務局(公益社団法人相模原・町田大学地域コンソーシアム)

住所: 〒252-0303 相模原市南区相模大野3-3-2-301 ユニコムプラザさがみはら内

TEL: 042-703-8535

FAX: 042-703-8536

E-mail: college@sagamachi.jp

ホームページ: <https://sagamachi.jp/> お問い合わせ時間: 月～金曜日(祝日を除く)9:00～12:00 13:00～17:00

