

セルフ・コンディショニング

《活動の目的》 運動習慣を身に付け、健康寿命を延ばす



場所

長木公民館または中央公民館

対象

大館市内

活動

毎週土曜日 13時30分～15時

内容

ストレッチ体操、ボールや布を使った運動など

体のコリやこわばりをほぐし、体幹や骨盤底筋の鍛え方などについて、様々な用具を使って楽しく学んでいます

