

優しく鍛えて、しっかり体幹！

初心者大歓迎！！

男性・女性どなたでも
姿勢改善・転倒予防にも！！

体幹トレーニング

参加費

600円



写真はイメージです。

こんな方におススメ

- ✓ 運動経験があまりない方
- ✓ 最近運動不足とを感じる方
- ✓ 健康づくりを始めたい方

定員10名

(先着順)

**お一人様でも
歓迎!!**

講師 古川 力毅 さん

講師の
Instagram
です。



開催日時 (月1回・日曜日)

令和8年 10月4日・11月8日・12月6日

令和9年 1月17日・2月7日・3月7日

午前10:00～午前11:30

場所 町民センター

持ち物 タオル・ヨガマット・飲物

※軍手を必ずご持参ください

申込・問合せ

本郷公民館

☎ 0770 - 77 - 1140 (月曜休館)

午前8時30分～午後5時15分まで

電話又は
2次元コードで
申込可能！



9月3日(木)から受付開始!!