

しあわせ共創都市 安城で 豊かさにつながる知恵を学ぶ

「自分を知ること、カラダは変わる!!」

生涯にわたり、健康ですごすための運動とは。

「毎日できるエクササイズは？」

「楽な体の使い方は？」

「いい姿勢をつくるには？」

「痛みや不調を防ぐには？」



実施内容

- ・健康な体のしくみと動き講座
- ・いつでも誰でもできる運動の実践

講師

フィットネスインストラクター
鈴木理映子(すずきりえこ)

2025年

2月16日(日)

受付 13:00 開始 13:30

*所要時間約1時間半(予定)

会場

安城市民会館
楽屋棟 2階 リハーサル室

参加費

500円(税込) *ホリディススポーツクラブ 三河安城店「1日体験チケット」プレゼント!

受付開始

1月5日(日) 10:00~

お電話もしくは直接会館窓口にて

*開館受付時間 9:00~20:30

毎週火曜日休館<祝日を除く*2/11(火・祝)は開館>

対象

15歳以上(中学生を除く)

定員

15名

*定員に達し次第、受付を終了させていただきます。

*簡単な運動ができる服装でご参加いただきます。

*ヨガマットまたはバスタオルをご持参ください。

お問合せ
お申込み

安城市民会館 TEL.0566-75-1151



〒446-0041 安城市桜町18番28号 受付 9:00~20:30

安城市民会館

検索

<https://www.anjo-shimin.jp>

休館日:火曜(祝日を除く)、年末年始(12/29~1/3)

主催:安城市民会館(指定管理者:(株)ケイミックスパブリックビジネス)