

運動教室のご案内



① 笑って元気会



② 輝く星たち



③ 羽衣会



④ ゆる体操



① 笑って元気会

場所	駅前コミュニティセンター(下連雀3-13-10)
日時	第2・4木曜 10時15分～12時
料金	1回 600円
連絡先	090-9476-6070 西田
内容	元女子ラグビー日本代表選手の並木富士子コーチによる無理のない筋トレ・ストレッチ・脳トレ体操。最後は小嘶で笑って終わります。

③ 羽衣会

場所	下連雀地区公会堂(下連雀4-15-18)
日時	第1・3金曜 13時半～16時(14時～15時体操、前後に茶話会があります)
料金	1回 300円
連絡先	三鷹駅周辺生活支援コーディネーター
内容	さくら整骨院の菊池先生(PT)が講師の運動教室です。ゴムチューブやタオルを活用して楽しくできる筋トレ、歩行訓練が魅力です。

② 輝く星たち

場所	三鷹産業プラザ(下連雀3-38-4)
日時	第1・3月曜日 14時～15時
料金	1回 500円
連絡先	0422-57-8317 からだづくり三鷹
内容	ジムインストラクターの松井先生と中尾先生が講師の座ったままできる筋トレ、ストレッチ、リズム体操です。終了後は体がポカポカ!

④ ゆる体操 なかよし会

場所	ぴあ駅前 6階(下連雀3-8-13)
日時	毎週金曜日 14時～15時
料金	月謝 2,000円
連絡先	0422-33-9315
内容	笑顔が素敵な浅原先生が講師です。肩や首、だるくなった腕を優しくゆっくりほぐせる体操。運動が苦手な方も楽しくできる体操です。

発行: 三鷹駅周辺生活支援コーディネーター

🐾 みたかボランティアセンター 76-1271 堀江 🐾
 🐾 三鷹駅周辺地域包括支援センター 76-4500 市村 🐾

お気軽にご相談ください!!