



まなびの市民講師自主企画講座

# 介護予防体操

## ロコモフラ

介護予防体操

一人だとなかなか続かない方、一緒にしませんか？  
ハワイアンミュージックで癒されながら、ちょっぴり南国気分

日程 5/13 (水)・6/3 (水)・7/1 (水)・8/5 (水)  
9/2 (水)・10/7 (水)・11/4 (水)・12/2 (水)  
R9. 1/6 (水)・2/3 (水)・3/3 (水)

全日程 10:15~11:15

場所 ハマミーナまなびプラザ 会議室

参加費 500円/各回

一度だけの参加もOK!  
お気軽に どうぞ~!

持ち物 タオル、水などの飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

服装 動きやすい軽装

市の講座はこちら 

定員 各回8名 (先着申し込み予約制)

\* 体調の優れない方は参加をご遠慮ください



まなびスタートアップ!

**ロコモフラ**とは

体操と音楽で  
癒しとストレス解消、  
緩やかに  
筋力・体力アップを目指します



お問い合わせ & ご予約先  
ハウオリ マーリエ フラ  
まなびの市民講師 山口玲子  
090 (6319) 3307  
leco2842215@gmail.com