

**冬場の運動不足** を解消しよう！

～自宅でできる **簡単**



**健康体操** で

いつまでも元気に～

と き	2月22日(金)10時00分～正午
と ころ	出羽コミュニティセンター 多目的ホール(1階) (山形市大字千手堂404-1)
講 師	那須ちひろさん(健康運動実践指導者)
対 象	山形市・上山市・天童市・中山町・山辺町在住 または山形市在勤・在学の方(※運動制限のない方)
定 員	先着30名
参加費	無料
持ち物	ヨガマットまたはバスタオル、フェイスタオル、飲み物
服 装	動きやすい服装、運動靴

〈講座申込み先〉山形市男女共同参画センター「ファーラ」

TEL:023-645-8077(受付時間:午前9時～午後5時15分/祝日のみ休館)

「ファーラ」は山形市が運営している公的施設です。広報やまがたや山形市ホームページに各種事業を随時掲載しています。また、個人情報は適切に管理し、当該事業の業務以外には使用しません。