

石垣市健康福祉まつりプレイイベント参加者募集！

石垣市健康福祉まつり「プレイイベント」として下記の日程で開催いたしますので市民の皆さまのご参加をお待ちしています。

	11月27日 (日曜日) 集団検診ホール		11月28日 (月曜日) リラクゼーション室	11月29日 (火曜日) リラクゼーション室	11月30日 (水曜日) リラクゼーション室	12月1日 (木曜日) リラクゼーション室
募集人員	定員各50人		定員各10人	定員各10人	定員各10人	定員各10人
午後2時～3時	ヨガ療法 (対象:一般)	午後1時～2時	ズンバ (対象:一般)	ズンバ (対象:一般)	骨盤体操 (対象:妊婦)	骨盤体操 (対象:産婦)
午後3時～4時	簡単リズムダンス (対象:一般)	午後2時30分～ 3時30分	ヨガ療法 マタニティーヨーガーセラ ピー(対象:妊婦)	ヨガ療法 シルバーヨーガーセラ ピー(対象:高齢者)	簡単リズムダンス (対象:一般)	簡単リズムダンス (対象:一般)
午後4時～5時	ズンバ (対象:一般)	午後4時～5時	骨盤体操 (対象:一般)	骨盤体操 (対象:一般)	太極拳 (対象:一般)	太極拳 (対象:一般)

- ヨーガ療法、簡単リズムダンス、ズンバ、太極拳、骨盤体操は小学生以上であれば保護者と一緒に参加することも可能です。
- 運動の期間中はキッズルームを設けますのでお気軽にご参加下さい。
- 参加をされる方は軽装でご参加下さい。

申込先 石垣市健康福祉センター 電話88-0088