

無料

石垣市健康福祉まつりイベント



健康運動教室開催

日時：平成 **29** 年 **12** 月 **2** 日 (土)

場所：石垣市健康福祉センター

参加費：無料 (希望者多数の場合、参加制限あります)



初めての方でも大丈夫！！
講師・インストラクターがリードしますので、みなさんもぜひ体験してみませんか！



《2階視聴覚室》

開催時間	内容	講師
午前 10 時～11 時	自宅でできる 腰痛・肩こり予防体操	BODY MAKE STUDIO BuilPani (ビルパニ) 新里 翼
午前 11 時 30 分～ 12 時 30 分	簡単！ リズムダンス&ストレッチヨガ	y's Company 磯田 やすこ
午後 2 時～3 時	DiscoWorld みんなで踊ろう！70's 80's	Hanapepe (ハナペペ) 瀧谷 由香子

《1階待合ロビー》

開催時間	内容	講師
午前 11 時～12 時	ヨーガ療法	NPO 法人 日本ヨーガ療法士協会. 沖縄 安達 暁美
午後 1 時～2 時	太極拳	張三豊太極拳研究所 長谷川 明彦

- ※参加される方は、タオルや飲み物を忘れずに！
- ※「ヨーガ療法」ではヨガマットかバスタオルをお持ち下さい。
- ※「DiscoWorld みんなで踊ろう！70's 80's」では室内シューズをお持ち下さい。

【問い合わせ先】

石垣市健康福祉センター

電話：88-0088 FAX：88-0087

