

令和 8 年度

び かつ

いきいき美活教室



今年で 6 年目になります人気の美活教室！！

ストレッチや呼吸法で気分スッキリ！筋トレや有酸素運動もちょっとがんばって、若々しく元気なからだづくりを楽しく行いましょう。

対象	会津地域に住んでいる町民	月日	曜日	内容
時間	午前 10 時～11 時 30 分	5 月 26 日	(火)	・有酸素運動や筋トレ、ヨガをとおしてストレッチや呼吸法を実践する ・参加者のみなさんの体調などお聞きしながら行います
場所	大熊町役場 会津若松出張所	6 月 25 日	(木)	
定員	8 名	7 月 17 日	(金)	
持ち物	飲み物、スーパーボール（手元にある方）、てぬぐい（90～100cm）またはスポーツタオル	7 月 29 日	(水)	
申込み	前日まで	9 月 15 日	(火)	
		10 月 15 日	(木)	



参加者の感想

講師：ヨガインストラクター、保健師

橘 まゆみ 先生



- ・眠れるようになりました（Nさん）
- ・心も体もスッキリです！毎回楽しみにしていま～す！（Yさん）