



令和6年度 西城温水プール「水夢」 **初心者歓迎**

機能改善体操教室開催

～機能改善体操でセルフコンディショニング～

身体を機能的（動きやすい）な状態にするための簡単な機能改善体操（ボディキネシス®）や、健康寿命を延ばすため、自分の足を知り、整え、歩行機能を改善する足の機能改善体操（フットキネシス®）を体験してみませんか？

『自分の健康は自分で守る』『自分の身体は自分で整える』を目的とした体操を、ボールやタオルを使って専門のインストラクターが丁寧に指導します。

【開催日】 6月5日・12日・19日・26日 7月3日・10日・17日・24日
8月7日・21日・28日 9月4日・11日・18日・25日
※7月31日、8月14日は休止

原則、毎週 水曜日の19：00～19：45に開催

1回の受講でもOK！毎回、予約に空きがある場合は開催当日の申し込みも受け付けます。

【内 容】 受 付 18：30～
講 座 19：00～19：45

【会 場】 庄原市西城温水プール「水夢」 2階 フィットネススタジオ
— 庄原市西城町大佐729番地1 —

【講 師】 川村 裕美子 氏
健康運動実践指導者
いきいき・のびのび健康づくり協会
ボディキネシス®マスターインストラクター
フットキネシス®インストラクター



【受講対象者および参加費】 ・先着10名（定員になり次第、締め切らせていただきます）
高校生以上 520円（毎回）／1人

【準備物】 ・トレーニングウェアなど運動しやすい服装
（飲み物・タオルは各自で用意してください。ベルト着用ズボンは適しません。）

◆庄原市西城温水プール「水夢」◆ <位置図>

【問合せ・申し込みについて】

- ・庄原市西城温水プール「水夢」
（庄原市西城町大佐729-1）
電話：（0824）82-2446
（水夢の受付は午後1時～7時 月曜日休館日）
- ・庄原市教育委員会教育部西城教育室教育係
電話：（0824）82-2121
FAX：（0824）82-2083
E-mail：soumu-sai@city.shobara.lg.jp

