

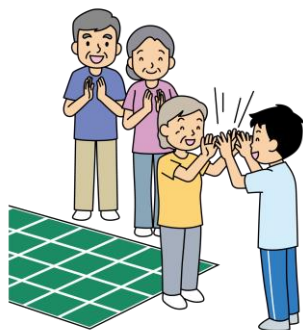
# 心も体もぽかぽか体操教室



健康体操を開催します。冬の寒さに負けない温まる体操をしてきましょう。  
これを機にぜひ体操を始めたい、そんな方でも安心して行えます。  
一回のみの参加も大歓迎です。気軽に遊びに来てください。お待ちしております。

第1回	10月21日	第6回	11月25日
第2回	10月28日	第7回	12月2日
第3回	11月4日	第8回	12月9日
第4回	11月11日	第9回	12月16日
第5回	11月18日	第10回	12月23日

**時間：**14時～15時30分



**内容：**体操を苦手な方でもわかりやすく  
楽しくできる運動を行います。  
体をうまく使うための方法なども  
お伝えしていきます！（けが予防など）

**場所：**乙川交流センターニコパル多目的ホール

**会費：**300円（保険料込み）



講師

澤山 準

スクエアステップ指導員、愛知県健康体操リーダー  
無痛調整 ゆらぎ代表

**乙川スポーツクラブ事務局**

〒475-0087 愛知県半田市大池町3-1（ニコパル内）

（クラブハウス）TEL（0569）29-2005 FAX（0569）84-3366

E-mail：okkawa-s@japan-net.ne.jp