

6月の体験ワークショップ

時間：午前 11:30、午後 13:30（所要時間 15～30 分間）

場所：me-byo エクスプラザ

6/4（土）5（日）

からだあそび！
からだの重心を見つけよう

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

身体感覚を
高めよう



6/11（土）18（日）

チャレンジ！
新聞紙じゃんけん

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

遊びながら
バランス感覚を
高めよう



6/12（日）

心をほぐそう

講師 西村 幸子（保健師）

自分に合った
ストレス解消法を
再確認しよう



※事前の予約の必要はありません。
開催時間内に会場にお越しください。

6/19（日）

浅い呼吸にさよなら

高垣 茂子（健康運動指導士）

からだの
ところを
整える



6/25（土）26（日）

できるかな！
足で新聞折り紙

講師 伴野 裕生（健康運動指導士）

足指力を高めよう

