

# 寒さに負けない身体作り

## 冬の健康法



あなたの  
筋トレ、ストレッチ  
間違っていない？



### カリキュラム

第1回 養生法(体力づくり)

令和5年1月28日(土) AM10時~11時45分

第2回 筋トレ・ストレッチ(体力アップ)

令和5年2月4日(土) AM10時~11時45分

講師 金子道子先生 (スポーツプログラマー)

日時 : 令和5年1月28日(土)・2月4日(土)  
AM10時~11時45分 (全2回)

服装・持ち物:動きやすい服装、マスク着用、飲み物、バスタオル又はヨガマット

対象 : 一般成人

会費 : 無料

場所 : 新高根公民館 講堂

申込先: 同上公民館 電話 469-4944

★受付開始は令和5年1月4日 AM10時より★

主催 新高根公民館

共催 船橋市生涯学習コーディネーター中部ブロック