福井市委託事業　介護者のつどい

がんばる自分の体にごほうび時間を！
マット運動とストレッチでリフレッシュ

講師：マットピラティスインストラクター
寺井　和美　氏

日　時　2026年3月27日(金)
13時30分～15時00分

場　所　岡保公民館（福井市河水町 10-13）

申し込み

参加費無料
先着 15 名様

↑こちらからも申込みできます

背骨や骨盤の動きに焦点を当てたエクササイズです。
姿勢や関節の痛み、体の悩みのある方にお勧めです。
無理のない範囲で行います。運動が苦手な方も安心して
ご参加下さい。一緒に心と体をふわっと軽くしましょう！

※ヨガマットをお持ちの方はご持参下さい。
　ヨガマットをお持ちでない方は大きめのバスタオルをご持参下さい。

お問い合わせ　県民せいきょう岡保きらめき（担当：宮本）

住　所　〒918-8234 福井市曽万布町 7-18-1

TEL　０７７６－５２－０８４０