



カラダもココロもいふれっしゅ！！

# フィットネス講座

カラダ、動かしていますか？ ココロの声、聴きすぎていませんか？  
ヒトは、アタマばかり使っていると、かえって疲れるのだそうです  
(@\_@)

ときにはアタマを空っぽにしてカラダを動かし、カラダもココロも  
解放してみませんか(/・ω・)/

参加者は、誰でもウェルカム♪

この講座では、楽しくカラダを動かせる準備運動やストレッチを紹介  
しますよ☆

いざ、りふれっしゅ！！

日にち：毎月のスケジュールで確認してください♪

時間：13時半～15時（センターから向かう人は13：15までに  
2F 雨やどりに集合）

場所：南部体育館（住所：山形市小荷駄町 7-110）

ミュージック昭和ダンススタジオ（住所：山形市東原町 4-19-10）

持ち物：室内で履くシューズ・タオル・飲み物

服装：動きやすい服

内容：ストレッチ、音楽に合わせた運動（講師：片桐幸子先生）

※参加希望の方はスタッフまで声をかけてくださいね☆

連絡先：やまがた若者サポートステーション Tel:023-679-3266

