

# 体幹エクササイズ教室

～運動不足解消に、ブレないカラダに～

5月 7日(火) ◆ 10日(金)

14日(火) ◆ 17日(金)

全4回コース

**時間** 10:30～11:30

**場所** 多目的室1 **定員** 15人

**対象** 18歳以上で運動制限のない人

**参加費** 500円(全4回)

**申込み** 往復はがき、またはメールに、  
教室名「体幹エクササイズ教室」、  
住所、氏名(ふりがな)、性別、年齢、電話番号を  
記入して、4月1日(月)～12日(金)まで(必着)  
申し込み



前回のようす

## 体幹とは？

頭と手足を除く胴体のこと

## 体幹トレーニングとは？

胴体部分を強化するためのトレーニングです。

## 体幹を鍛えると

電車内でヨロヨロしない、姿勢がよくなる、疲れにくくなる、息切れしにくくなる、腰痛のリスクが減る、アンチエイジングにつながるなどいいことだらけです。

## 【申し込み先・お問い合わせ】

三井金属あげおコミュニティセンター  
(上尾市コミュニティセンター)

〒362-0075 上尾市粕座4-2-3

メール [ageo.comisen.event@gmail.com](mailto:ageo.comisen.event@gmail.com)

TEL 048-775-0866



令和6年4月1日から上尾市コミュニティセンターは

三井金属あげおコミュニティセンターの愛称になりました。

