

【2024年4～6月 運動教室参加者募集】



お気楽ビクス(立位での運動)

- ・息がはずむ位の運動・速歩ペースが目安
- ＊持ち物 ヨガマットかバスタオル

ナイスビクス(座位での運動)

- ・膝痛持ちの方 ・早歩きが苦手な方
- ・膝に負担をかけずに大腿前部の強化
- ・じっくり体を動かしたい方



募集案内



場所：生協ホール

日時：2024年 4/10・24、5/8・22、6/12、26

◎お気楽ビクス：① 9：15～10：00

②11：15～12：00

◎ナイスビクス：③10：15～11：00

対象：しが健康医療生活協同組合の組合員および家族で、6回とも参加できる方

定員：①②③とも各12名（オーバーした場合は抽選）

＊前回落選者を優遇します ＊新規の申し込みの方を優先します。

受講料：1500円（初回時に納めていただきます） ＊持ち物は飲み物（水・お茶）＊

申込み：2024年4/5（金）までに生協事務局まで電話か、直接申し込んで下さい。

第16回 全日本民医連

共同組織活動交流集会

in岡山

日程

2024年9月29日(日)・30日(月)

全体会場

岡山シンフォニーホール

岡山県岡山市北区表町1丁目5-1 TEL.086-234-2001

