

# ダンベル体操とロコモ体操

やわらかく握れるダンベル、フェイスタオルを巻いて作る軽量ダンベルを使い、音楽に合わせた体操、片足立ちやスクワットを組み合わせたロコモ体操をご紹介します。

**令和5年2月10日(金)**

**10:00~11:30**

**指導：玄米ダンベルとロコモ体操**  
(ほどがや・街の学習応援隊 登録)

【会場】ほどがや市民活動センター アワーズ

【定員】8人(先着順)

【参加費】無料

【当日持物】フェイスタオル2本、水分補給のための飲料

【問合・申込】令和5年1月15日(日)朝9時から、電話または来館で受付開始。参加者の氏名(ふりがな)、年齢、住所、電話番号をアワーズへお知らせください。

※お申込みいただいた個人情報は当講座の連絡、当日の参加確認の為に使用します。また当日は事業記録・報告作成の為に写真撮影を行います。あらかじめご了承ください。

主催：ほどがや市民活動センター アワーズ

令和4年度ほどがや・街の学習応援隊 PR 講座

【問合せ・申込み】

ほどがや市民活動センター アワーズ

TEL 045-334-6306

〒240-0006 横浜市保土ヶ谷区星川1-2-1