

8月イベント

# 骨ナビ体操

in



忍野村立 **森の学習館**

関節をタッピングし、骨・関節に刺激を与え、動きやすくします。  
ほぐしたり、ゆるめることにより、骨格のバランスを整える体操です。  
疲れにくく、コリや痛みのない体になり、楽に動けるようになります。  
お子様から高齢者まで、どなたも参加出来る内容です。  
今回は会場を移し、自然に囲まれた場所で心も体もほぐしてみませんか。

講師  
黒部先生

骨ナビ  
体操認定  
資格所持



日時：2023年8月6日(日) 10:00~11:00

会場：森の学習館・館内

定員：10名（3歳以上の方から参加できます）

参加料：500円（未就学児は無料）

持ち物：飲み物（ペットボトルなど蓋付きの容器）、  
タオル

予約方法：忍野村フィットネスセンター窓口  
もしくはお電話にて受付致します。  
下記の電話番号までお問い合わせください。



親子でも  
参加出来ます



ご夫婦でも  
参加も出来ます



おひとりでも  
参加も出来ます



開催場所地図

山梨県南都留郡忍野村忍草3098-1



開催会場

詳細は下記施設までお問い合わせください。  
忍野村フィットネスセンター TEL：0555-84-2222  
指定管理者：シンコースポーツ株式会社