


この事業は、みやぎ生協福祉活動助成金の助成を受けています

ここほっと岩沼 5月

「5歳・若返っちゃおう体操」

手話通訳あります 

年齢・性別問いません。誰にでもできる簡単な体操です。
みんなで楽しく体を動かしましょう!

開催日：5月26日(土)13:30~15:30

会場：岩沼市総合福祉センター

i あいプラサ

参加費：200円 定員：25名



講師紹介 山本志乃さん

パーソナルトレーニング スタジオ・ラヴィ主催
明治大学卒業後、表情筋トレーニングと美ボディエクササイズのプロフェッショナルとして活動
加圧トレーニングインストラクターや、パワープレートトレーナーを経て、身体への学びを深める。
その後独立して、マンツーマンで運動指導をするパーソナルトレーナーとして活動。
受講者から「一度で変化がはっきり分かる」簡単で楽しいエクササイズとして口コミで広まり、予約が殺到。短時間で驚くほどに見た目が変わることから「魔法使いのちゃん」と呼ばれるようになる。「出会った方を心身ともに元気で笑顔にする」ことを使命としてパーソナルトレーニングの他、市町村や各種団体での講座を多数実施。



震災時に人と人とがつながることの重要性をものすごく感じました。顔見知りがたくさんいる地域、ひとりぼっちがいない地域にしたいと交流サロンを始めました。それが「ここほっとネット(任意団体)」です。

参加申込先

主催



ここほっとネット
代表 沼田 智美

☎ : 090-2020-5602 (沼田)

Email : cyanu0103@yahoo.co.jp

電話に出られないときは、折り返しお電話いたします