



座ったままで優雅に美と健康ヘアプローチ

令和
8年度

対象:65歳以上で
自力でのご参加が可能な方

会場

ウェルビューいずみ1階交流プラザ
秋田市泉菅野2丁目17-27
018-896-7088

内容

- ①体力測定・口腔ケア等
- ②チェアバレエエクササイズ

下記日程で開催予定です
欠席なく参加できる方を優先させていただきます

1クール目 定員20名

6月4日(木) 9:30~
6月18日(木) 9:30~
7月2日(木) 9:30~
7月16日(木) 9:30~
8月6日(木) 9:30~
8月20日(木) 9:30~

2クール目 定員20名

10月1日(木) 9:30~
10月15日(木) 9:30~
11月5日(木) 9:30~
11月19日(木) 9:30~
12月3日(木) 9:30~
12月17日(木) 9:30~

1クール目が2クール目どちらかに参加できます
お申し込み時にご希望のクールをお伝えください

お申し込み・お問合せ

H&A MOVEMENT Studio
☎070-6950-6138

レッスン中は電話に出れないことがあります
留守番電話にメッセージを残してください

✉ha_m_studio@yahoo.co.jp(山口)

または公式ラインまで!→

協力:泉地域包括支援センターリンデンバウム

チェアバレエ エクササイズ

参加費
無料!

講師

高橋寿美子

H&A MOVEMENT Studio
クラシックバレエ講師
PBA大人バレエ指導学終了
PBAシニアバレエ指導終了認定
NYスタイルバレエワークアウト
チェアバレエエクササイズ®
インストラクター



地域型はっぴーはっぴー