

平成30年度第2回（96回）

いのはな亭 庭園文化講座

健康体操

～無理のない体操で頭と体を元気に！～

いのはな亭は、千葉市の歴史公園である亥鼻公園にあります。和室と日本庭園、茶店があり、豊かな緑に囲まれています。落ち着いた雰囲気の中様々な講座を開催しています。

毎日の生活の中で、「運動をする」ことはとても大切です。今回は、ラジオ体操を中心にストレッチ運動、筋力トレーニング、指先、足を使った頭の体操を取り入れた健康づくりに役立つ体操をご紹介します。皆様と一緒に笑顔で楽しく体を動かしましょう。体操の後のお団子・お茶はきっと格別な美味しさを味わえることでしょう。

- ・開催日：平成30年5月16日（水）
 - ・開催時間：午後1時30分～午後3時
 - ・開催場所：いのはな亭
 - ・講師：中原 シツエ
 - ・対象者：15歳以上
 - ・参加費：1,000円
（和菓子、お茶付き）
 - ・定員：15名（先着順）
- ※動きやすい服装でお越しください。
- ・参加申込：(株)塚原緑地研究所



電話 043-279-8005（土・日除く）

FAX 043-279-8142

亥鼻公園集会所指定管理者：株式会社 塚原緑地研究所