

# 健康運動体験イベント！！

## 第2弾！

2月は仕事、家事、勉強など忙しくなり十分に体を動かす機会が少なくなる時期です。

岐阜メモリアルセンターでは、ストレス解消、健康増進のため、健康運動の体験イベントを開催します。最近運動不足だと感じる方、少し息抜きをしたい方にもオススメです。

誰でも出来る簡単な運動なのでぜひご参加下さい！！

## 2月はヨーガ

ヨーガとは・・・

ポーズと呼吸法を基本としたフィットネスです。ダイエット効果はもちろん、ストレス解消、集中力アップ効果もあります。



### <開催概要>

日時：平成26年 2月11日（火、祝）14:00～15:00      25日（火）19:00～20:00  
 （どちらか1日のみの参加も可能です）

場所：岐阜メモリアルセンター 体育室

講師：稲垣 理佳先生（両日）

定員：50名

参加費：無料

申込方法：下記「お問い合わせ先」まで電話もしくはE-mailでご連絡ください。

申込締切：平成26年2月10日（月）

※定員に満たない場合は、当日参加可能。お問い合わせください。

その他：当日は、動きやすい服装、室内シューズをご用意ください。また、タオル、ドリンク等は、各自でご準備ください。

### <お問い合わせ先>

公益財団法人岐阜県体育協会 施設課



058-233-8822



gmc@gifuspo.or.jp

〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675-28 岐阜メモリアルセンター